

# Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Organisasi

Najilla Dalilah<sup>1\*</sup>, Yohana Wuri Satwika<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : [najilladalilah.23556@mhs.unesa.ac.id](mailto:najilladalilah.23556@mhs.unesa.ac.id)

**ARMADA**  
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 09 September, 2026

Page: 5416-5427

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i9.3933>

## Article History:

Received: Juli 24, 2026

Revised: Agustus 25, 2026

Accepted: September 18, 2026

**Abstract :** University students who actively participate in student organizations face academic and organizational demands simultaneously, which may increase psychological distress. One psychological resource that may be associated with students' ability to cope with these demands is self-compassion. This study aimed to examine the contribution of self-compassion to psychological distress among university students actively involved in student organizations. A quantitative approach with a non-experimental and cross-sectional design was employed. Participants consisted of 341 university students actively involved in student organizations and were selected using purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale and the Kessler Psychological Distress Scale (K10), then analyzed using simple linear regression. The results showed that self-compassion was a significant predictor negatively associated with psychological distress ( $p < 0.001$ ) and explained 18.5% of the variance in psychological distress. These findings indicate that students with higher levels of self-compassion tend to report lower levels of psychological distress. The findings highlight the relevance of self-compassion as a psychological resource in understanding the mental health of university students facing simultaneous academic and organizational demands.

**Keywords :** Self-Compassion; Psychological Distress; University Students; Student Organizations; Mental Health.

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan menghadapi tuntutan akademik dan organisasi secara bersamaan sehingga berpotensi mengalami tekanan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental *cross-sectional* yang melibatkan 341 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD), sedangkan *psychological distress* diukur menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *psychological distress* ( $F(1,339) = 77,2; p < 0,001$ ) dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,185. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan

18,5% variasi *psychological distress*, dengan arah hubungan negatif, sehingga semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *psychological distress*. Hasil penelitian menegaskan pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai salah satu sumber daya psikologis untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan organisasi serta mendukung upaya promotif kesehatan mental di perguruan tinggi.

**Kata Kunci :** *Self-Compassion, Psychological Distress, Mahasiswa Aktif Berorganisasi, Kesehatan Mental, Mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang tidak hanya ditandai oleh peningkatan tuntutan akademik, tetapi juga oleh perluasan tanggung jawab sosial dan personal. Pada fase ini, sebagian mahasiswa memilih terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan sebagai ruang pengembangan kapasitas diri, seperti kepemimpinan, komunikasi, kerja sama, pengambilan keputusan, serta kemampuan membangun relasi sosial. Keterlibatan tersebut dapat memberikan pengalaman yang bernilai bagi perkembangan mahasiswa. Namun, pada saat yang sama, aktivitas organisasi menciptakan lapisan tanggung jawab tambahan yang harus dijalankan bersamaan dengan kewajiban akademik. Mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas perkuliahan, tetapi juga menghadiri rapat, mengelola kepanitiaan, menjalankan program kerja, serta memenuhi tanggung jawab sesuai posisi dan peran yang diembannya.

Kompleksitas muncul ketika tuntutan akademik dan organisasi tidak berlangsung secara terpisah, melainkan saling beririsan dalam waktu yang sama. Situasi tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan pengelolaan waktu, energi, perhatian, dan sumber daya psikologis secara lebih efektif. Perspektif transaksional Lazarus dan Folkman (1984) menempatkan stres bukan semata-mata sebagai konsekuensi dari banyaknya tuntutan, tetapi sebagai hasil dari proses penilaian individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Dengan demikian, menjalankan berbagai peran secara bersamaan tidak selalu berujung pada tekanan psikologis. Persoalan menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa menilai tuntutan yang dihadapi melampaui kapasitas, waktu, maupun sumber daya psikologis yang dimilikinya. Kerangka tersebut menjadikan mahasiswa aktif berorganisasi sebagai kelompok yang relevan untuk memahami bagaimana sumber daya psikologis berperan ketika individu berhadapan dengan tekanan multiperan.

Ketika tekanan yang berlangsung secara simultan tidak dapat dikelola secara adaptif, salah satu konsekuensi psikologis yang dapat muncul adalah *psychological distress*. Kessler et al. (2002) menjelaskan *psychological distress* sebagai kondisi tekanan psikologis nonspesifik yang dapat termanifestasi melalui gejala kecemasan, depresi, maupun stres. Dalam kehidupan mahasiswa, kondisi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi dapat berkelindan dengan tekanan akademik, dinamika hubungan interpersonal, tuntutan penyesuaian diri, hingga ketidakpastian mengenai masa depan. Hal ini penting karena *psychological distress* tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional individu, tetapi juga dapat berimplikasi pada kesejahteraan psikologis dan keberfungsian akademik. Chan et al. (2022), misalnya, menunjukkan bahwa tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya kondisi psikologis positif pada mahasiswa. Temuan lain juga memperlihatkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya *psychological distress* pada populasi mahasiswa.

Persoalan tersebut menjadi semakin relevan ketika ditempatkan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Kelompok ini tidak hanya menghadapi kewajiban akademik sebagaimana mahasiswa pada umumnya, tetapi juga harus mengalokasikan waktu dan energi untuk koordinasi organisasi, pelaksanaan kegiatan, pengambilan keputusan, interaksi dengan anggota lain, serta penyelesaian tanggung jawab berdasarkan peran yang dijalankan. Tantangannya bukan sekadar terletak pada banyaknya aktivitas, melainkan pada kemampuan mahasiswa mengelola tumpang tindih tuntutan yang dapat muncul dalam waktu berdekatan. Keterbatasan waktu, benturan

agenda, target akademik, maupun ekspektasi organisasi dapat menghasilkan pengalaman tekanan yang berbeda bagi setiap individu. Karena itu, memahami tekanan pada mahasiswa aktif berorganisasi tidak cukup hanya dengan mengidentifikasi sumber tuntutan, tetapi juga perlu menelaah sumber daya psikologis yang memungkinkan mahasiswa merespons pengalaman sulit secara lebih adaptif.

Salah satu sumber daya psikologis yang relevan dalam konteks tersebut adalah *self-compassion*. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan sikap penuh pengertian dan kepedulian ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, keterbatasan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Konsep ini dibangun atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mencerminkan kemampuan memperlakukan diri secara hangat dan tidak menghakimi ketika menghadapi kesulitan. *Common humanity* menunjukkan kesadaran bahwa kegagalan dan penderitaan bukan pengalaman yang bersifat personal semata, melainkan bagian dari pengalaman manusia secara umum. Sementara itu, *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan menyadari pengalaman negatif secara proporsional tanpa menyangkal maupun membesar-besarkannya. Integrasi ketiga komponen tersebut memungkinkan individu memproses pengalaman sulit secara lebih seimbang sehingga tidak larut dalam kritik diri yang berlebihan.

Perkembangan kajian mengenai *self-compassion* memperlihatkan bahwa konstruk ini tidak sekadar merepresentasikan sikap positif terhadap diri, tetapi juga dapat dipahami sebagai mekanisme regulasi psikologis dalam menghadapi tekanan. Individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri tanpa kehilangan kapasitas untuk mengevaluasi pengalaman secara realistis. Sikap tersebut memungkinkan individu mengelola emosi secara lebih seimbang sekaligus memilih strategi *coping* yang lebih konstruktif ketika menghadapi situasi sulit. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan tersebut menjadi penting karena tuntutan akademik maupun nonakademik tidak selalu dapat dihindari. Dengan demikian, *self-compassion* berpotensi berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang lebih adaptif ketika tuntutan eksternal meningkat (Sirois, 2023).

Relevansi *self-compassion* terhadap kesehatan mental mahasiswa telah didukung oleh sejumlah temuan empiris. Chan et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki *psychological distress* yang lebih rendah sekaligus kondisi psikologis positif yang lebih baik. Hubungan tersebut juga tidak selalu berlangsung secara sederhana, karena proses psikologis lain, termasuk resiliensi, dapat turut menjelaskan bagaimana *self-compassion* berkaitan dengan kesehatan mental. Temuan Liu et al. (2024) semakin memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *psychological flourishing*, dengan harapan (*hope*) berperan sebagai mediator dan regulasi emosi sebagai moderator. Sementara itu, Wang et al. (2024) menemukan keterkaitan antara *self-compassion*, depresi, dan kualitas tidur pada mahasiswa, dengan *coping style* sebagai salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Keseluruhan temuan ini memperlihatkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan rendahnya tekanan psikologis, tetapi juga terhubung dengan berbagai proses adaptif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan berbagai indikator kesehatan mental telah relatif banyak dikaji, terdapat persoalan kontekstual yang masih membutuhkan perhatian. Sebagian penelitian terdahulu memosisikan mahasiswa sebagai populasi yang relatif homogen, sehingga variasi tuntutan berdasarkan aktivitas dan peran mahasiswa belum selalu menjadi fokus analisis. Padahal, mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki konfigurasi tuntutan yang lebih kompleks karena harus menegosiasikan kepentingan akademik dan organisasi dalam waktu yang bersamaan. Mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan kewajiban perkuliahan, tetapi juga melakukan koordinasi, pengambilan keputusan, pelaksanaan program, pemecahan masalah, dan kolaborasi dengan berbagai pihak. Perbedaan struktur tuntutan tersebut berpotensi membentuk cara yang berbeda dalam menilai, memaknai, dan merespons tekanan. Oleh sebab itu, temuan pada

mahasiswa secara umum belum dapat secara langsung menggambarkan dinamika *self-compassion* dan *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa persoalan utama bukan lagi sekadar mempertanyakan apakah *self-compassion* berkaitan dengan *psychological distress*, sebab hubungan tersebut telah memperoleh dukungan dari penelitian terdahulu. Pertanyaan yang lebih substantif adalah bagaimana hubungan tersebut muncul pada kelompok mahasiswa yang menjalankan tanggung jawab akademik dan organisasi secara simultan. Dengan kata lain, konteks aktivitas organisasi menjadi penting karena dapat menghadirkan karakteristik tuntutan yang berbeda dibandingkan populasi mahasiswa secara umum. Penelitian yang secara spesifik menguji *self-compassion* dan *psychological distress* pada kelompok ini diperlukan untuk memperluas validitas kontekstual temuan terdahulu sekaligus menghasilkan pemahaman yang lebih spesifik mengenai peran sumber daya psikologis dalam situasi multiperan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Kebaruan penelitian tidak ditempatkan pada klaim bahwa hubungan kedua variabel tersebut belum pernah dikaji, melainkan pada konteks populasi yang menghadapi simultanitas tuntutan akademik dan organisasi. Posisi tersebut penting agar kontribusi penelitian tidak berhenti pada replikasi hubungan antarkonstruksi, tetapi memperluas pemahaman mengenai konsistensi hubungan tersebut ketika diterapkan pada kelompok mahasiswa dengan karakteristik aktivitas yang lebih spesifik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi temuan sebelumnya sekaligus memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.

Secara teoritis, *self-compassion* dapat menjadi salah satu mekanisme yang membantu mahasiswa mengelola respons psikologis ketika menghadapi kegagalan, tuntutan, maupun konflik peran. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi diperkirakan lebih mampu memandang kesulitan secara proporsional, menerima keterbatasan diri, dan menghindari evaluasi diri yang terlalu keras. Respons tersebut dapat mengurangi kecenderungan individu memperbesar pengalaman negatif sehingga tekanan psikologis menjadi lebih terkelola. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat membuat individu lebih rentan terhadap kritik diri, perasaan gagal, dan penilaian negatif ketika tuntutan tidak dapat dipenuhi secara optimal. Dalam kondisi tuntutan akademik dan organisasi yang berlangsung bersamaan, pola respons semacam ini dapat memperbesar kerentanan terhadap *psychological distress*. Berdasarkan landasan teoretis dan temuan empiris tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat pengaruh negatif *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang diprediksi dialami mahasiswa.

Untuk menguji hubungan tersebut, penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan *self-compassion* sebagai variabel prediktor dan *psychological distress* sebagai variabel yang diprediksi. Penggunaan istilah pengaruh dalam penelitian ini ditempatkan secara terbatas pada pengaruh statistik (*statistical effect*) yang diperoleh melalui model regresi, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat dalam pengertian eksperimental. Batas interpretasi ini penting karena penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Oleh karena itu, hasil analisis diarahkan untuk menjelaskan sejauh mana variasi *self-compassion* dapat memprediksi variasi *psychological distress* pada mahasiswa aktif berorganisasi, bukan untuk menetapkan kausalitas secara mutlak. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai kesehatan mental mahasiswa serta menjadi landasan konseptual bagi pengembangan program promotif dan preventif yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan organisasi secara lebih adaptif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan metode *cross-sectional* untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi melalui analisis regresi linear sederhana. Partisipan

penelitian berjumlah 341 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) mengikuti organisasi kemahasiswaan, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form setelah partisipan memberikan persetujuan informed consent. Seluruh data bersifat anonim dan responden dengan data tidak lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis. Self-compassion diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD), yaitu adaptasi bahasa Indonesia dari Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020).

Instrumen ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam dimensi, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification dengan skala Likert 4 poin. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat self-compassion yang lebih tinggi. Reliabilitas SWD pada penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,792. Psychological distress diukur menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10) yang dikembangkan oleh Kessler et al. (2002). Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mengukur gejala tekanan psikologis berupa kecemasan dan depresi dalam empat minggu terakhir. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat psychological distress yang lebih tinggi, dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,919 pada penelitian ini. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.7 (The jamovi project, 2024), meliputi uji reliabilitas, statistik deskriptif, pemeriksaan asumsi regresi, dan pengujian hipotesis. Normalitas residual diperiksa menggunakan uji Shapiro-Wilk yang dilengkapi dengan Q-Q plot dan residual plot. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis regresi diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ), koefisien determinasi ( $R^2$ ), nilai  $F$ , derajat kebebasan ( $df$ ), dan signifikansi ( $p$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 341 mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan. Karakteristik responden ditinjau berdasarkan jenis kelamin, semester, lama aktif berorganisasi, dan jumlah organisasi yang diikuti.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| Karakteristik         | Kategori     | n   | %     |
|-----------------------|--------------|-----|-------|
| Jenis Kelamin         | Laki-laki    | 79  | 23,2% |
|                       | Perempuan    | 262 | 76,8% |
| Semester              | Semester 2   | 75  | 22,0% |
|                       | Semester 4   | 98  | 28,7% |
|                       | Semester 6   | 113 | 33,1% |
|                       | Semester 8   | 55  | 16,1% |
| Lama Aktif Organisasi | < 1 Tahun    | 147 | 43,1% |
|                       | 1 – 2 Tahun  | 141 | 41,3% |
|                       | > 2 Tahun    | 53  | 15,5% |
| Jumlah Organisasi     | 1 Organisasi | 193 | 56,6% |
|                       | 2 Organisasi | 101 | 29,6% |
|                       | 3 Organisasi | 38  | 11,1% |
|                       | 4 Organisasi | 9   | 2,6%  |

Sumber: (Data primer yang diolah, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden merupakan mahasiswa perempuan (76,8%) dengan proporsi terbesar berada pada semester 6 (33,1%). Ditinjau dari lama keikutsertaan dalam organisasi, mayoritas responden telah aktif berorganisasi selama kurang dari satu tahun (43,1%). Sementara itu, berdasarkan jumlah organisasi yang diikuti, sebagian besar responden mengikuti satu organisasi (56,6%). Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan mahasiswa dengan latar belakang keterlibatan organisasi yang beragam.

## Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

| Variabel               | N   | Mean | SD   | Min | Max |
|------------------------|-----|------|------|-----|-----|
| Self Compassion        | 341 | 72,3 | 9,65 | 45  | 104 |
| Psychological Distress | 341 | 22,3 | 7,50 | 10  | 40  |

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan Tabel 2, variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 72,3 dengan standar deviasi (SD) sebesar 9,65 serta rentang skor 45 hingga 104. Sementara itu, variabel *psychological distress* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 22,3 dengan standar deviasi (SD) sebesar 7,50 dan rentang skor 10 hingga 40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi skor pada kedua variabel di antara responden penelitian.

### Uji Reliabilitas

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas

| Instrumen                                  | Cronbach's Alpha |
|--------------------------------------------|------------------|
| Skala Welas Diri(SWD)                      | 0,792            |
| Kessler Psychological Distress Scale (K10) | 0,919            |

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan Tabel 3, Skala Welas Diri (SWD) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,792, sedangkan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,919. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

### Uji Normalitas

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

| Variabel               | W     | p      |
|------------------------|-------|--------|
| Self - Compassion      | 0,992 | 0,058  |
| Psychological Distress | 0,970 | <0.001 |

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* berdistribusi normal ( $p = 0,058$ ), sedangkan variabel *psychological distress* tidak berdistribusi normal ( $p < 0,001$ ). Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji peran *self-compassion* dalam memprediksi *psychological distress*.

### Uji Regresi Linear Sederhana

**Tabel 5.** Model Regresi Linier Sederhana

| R     | R <sup>2</sup> | F    | df      | p      |
|-------|----------------|------|---------|--------|
| 0,431 | 0,185          | 77,2 | (1,339) | <0,001 |

Sumber: (Data primer yang diolah,2026)

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model regresi yang menguji peran *self-compassion* dalam memprediksi *psychological distress* signifikan secara statistik,  $F(1,339) = 77,2$ ,  $p < 0,001$ . Nilai  $R^2$  sebesar 0,185 menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan sebesar 18,5% varians *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Dengan demikian, sebesar 81,5% varians *psychological distress* dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi *psychological distress*.

### Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hasil tersebut

mengindikasikan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat psychological distress yang dialaminya. Dengan demikian, self-compassion dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun organisasi. Temuan ini juga mendukung hipotesis penelitian mengenai adanya kontribusi negatif self-compassion terhadap psychological distress. Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental dengan pendekatan cross-sectional, hasil penelitian perlu dipahami sebagai hubungan prediktif dan kontribusi statistik, sehingga belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat secara langsung.

Pemilihan mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik tuntutan yang secara khusus dihadapi oleh kelompok tersebut. Mahasiswa pada umumnya telah menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, dan memenuhi kewajiban akademik lainnya. Namun, mahasiswa yang aktif berorganisasi juga memiliki tuntutan tambahan karena harus menjalankan berbagai peran di luar kewajiban akademiknya. Keterlibatan tersebut meliputi keikutsertaan dalam rapat, kepanitiaan, penyusunan dan pelaksanaan program kerja, koordinasi antaranggota, tanggung jawab administratif, hingga tanggung jawab kepemimpinan. Oleh karena itu, mahasiswa aktif berorganisasi merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan akademik dan nonakademik secara bersamaan.

Keunikan mahasiswa aktif berorganisasi dalam penelitian ini terletak pada adanya interaksi antara tuntutan akademik dan dinamika organisasi yang harus dikelola secara bersamaan. Organisasi kemahasiswaan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas tambahan, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang melibatkan tanggung jawab, target, kerja sama, koordinasi, evaluasi, serta hubungan interpersonal. Mahasiswa dapat menghadapi situasi ketika kewajiban akademik dan organisasi muncul pada waktu yang bersamaan, sementara waktu, energi, dan perhatian yang dimiliki tetap terbatas. Kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik peran ketika mahasiswa mengalami kesulitan memenuhi tuntutan dari kedua lingkungan secara bersamaan. Apabila tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan psychological distress.

Karakteristik tersebut menjadikan mahasiswa aktif berorganisasi sebagai kelompok yang relevan untuk mengkaji hubungan antara self-compassion dan psychological distress. Berbagai tuntutan yang muncul dalam kehidupan organisasi dapat menghadapkan mahasiswa pada pengalaman keberhasilan maupun kegagalan. Mahasiswa dapat mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik karena kegiatan organisasi, menghadapi kegagalan dalam mencapai target program kerja, menerima kritik dari anggota atau pengurus lain, mengalami konflik interpersonal, maupun menghadapi tekanan ketika memegang tanggung jawab tertentu dalam organisasi. Pengalaman tersebut tidak selalu menimbulkan psychological distress pada tingkat yang sama karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam memaknai dan merespons tuntutan yang dihadapi. Dalam konteks ini, self-compassion dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang membantu mahasiswa menghadapi pengalaman yang menekan melalui penerimaan terhadap diri, pengurangan kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan, serta kemampuan memandang kesulitan secara lebih adaptif.

Mahasiswa dengan self-compassion yang lebih tinggi cenderung mampu memperlakukan dirinya dengan lebih menerima ketika menghadapi kesalahan, kegagalan, atau keterbatasan. Dalam kehidupan akademik dan organisasi, mahasiswa tidak selalu mampu memenuhi seluruh tuntutan secara optimal. Ketika mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas, tidak berhasil mencapai target organisasi, atau menerima kritik dari lingkungan, mahasiswa dapat memberikan respons yang berbeda terhadap pengalaman tersebut. Sebagian mahasiswa mampu mengevaluasi kesalahan secara konstruktif, sedangkan sebagian lainnya cenderung memberikan kritik yang berlebihan terhadap dirinya sendiri. Kecenderungan untuk terus menyalahkan diri, memandang kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan pribadi, dan mempersepsikan kesulitan secara berlebihan secara teoritis dapat meningkatkan psychological distress yang dialami.

Sebaliknya, self-compassion memungkinkan individu merespons pengalaman sulit dengan sikap yang lebih penuh penerimaan dan tidak terlalu menghakimi diri sendiri. Dalam konteks mahasiswa aktif berorganisasi, sikap tersebut membantu mahasiswa memandang kegagalan dalam menjalankan tugas akademik maupun organisasi sebagai pengalaman yang dapat dijadikan bahan evaluasi dan pembelajaran, bukan semata-mata sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Kemampuan untuk menerima keterbatasan diri juga dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang muncul akibat tuntutan untuk selalu berhasil dalam berbagai peran yang dijalankan. Dengan demikian, hubungan negatif antara self-compassion dan psychological distress dapat dipahami melalui cara individu mengevaluasi dan merespons pengalaman yang menekan secara lebih adaptif.

Selain penerimaan terhadap diri, self-compassion secara teoritis juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Mahasiswa aktif berorganisasi dapat mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menghadapi konflik, melakukan kesalahan, atau merasa tidak mampu memenuhi seluruh tanggung jawab yang dimiliki. Ketika pengalaman tersebut dipandang sebagai sesuatu yang hanya dialami oleh dirinya sendiri, mahasiswa dapat lebih mudah merasa terisolasi dan terbebani. Sebaliknya, pemahaman bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman yang juga dapat dialami oleh individu lain membantu mahasiswa memandang masalah secara lebih proporsional. Pemaknaan tersebut secara teoritis dapat mengurangi perasaan terasing serta membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik maupun organisasi secara lebih adaptif.

Hubungan antara self-compassion dan psychological distress juga dapat dipahami melalui perspektif regulasi emosi. Self-compassion secara teoritis berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi emosi negatif dengan penerimaan yang lebih baik serta mengurangi kecenderungan untuk merespons diri secara keras ketika mengalami kesulitan. Hal ini relevan bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi karena mereka menghadapi berbagai tekanan secara bersamaan, seperti tuntutan akademik, tekanan kepanitiaan, tanggung jawab kepemimpinan, konflik interpersonal, dan keterbatasan waktu. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif berpotensi membantu mahasiswa merespons berbagai tekanan tanpa memperburuk kondisi psikologisnya. Namun, regulasi emosi tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga penjelasan tersebut perlu dipahami sebagai penjelasan teoritis mengenai hubungan antara self-compassion dan psychological distress, bukan sebagai mekanisme mediasi yang telah dibuktikan oleh penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chan et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan psychological distress pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam memperlakukan dirinya dengan penerimaan dan kebaikan cenderung menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Berbeda dengan penelitian Chan et al. (2022) yang mengkaji mahasiswa secara umum, penelitian ini secara khusus dilakukan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik yang berbeda karena dihadapkan pada tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab organisasi yang harus dijalankan secara bersamaan. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion juga berkaitan dengan psychological distress pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, sehingga memperluas bukti empiris mengenai peran self-compassion pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan organisasi secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris mengenai hubungan antara self-compassion dan psychological distress pada mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai kelompok yang menghadapi karakteristik tuntutan yang lebih kompleks.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Sirois (2023) yang menjelaskan bahwa self-compassion berkaitan dengan kesehatan mental dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Individu dengan self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik sehingga mampu merespons pengalaman yang sulit secara lebih adaptif. Dalam konteks mahasiswa yang aktif berorganisasi, kemampuan tersebut menjadi penting karena tekanan yang dihadapi tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari berbagai tanggung jawab organisasi. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam merespons kegagalan, kritik,

maupun tekanan organisasi dengan lebih penuh penerimaan dapat menjadi salah satu penjelasan teoritis mengenai hubungan negatif antara self-compassion dan psychological distress.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan proses psikologis yang mendukung kesehatan mental, termasuk regulasi emosi dan strategi coping yang lebih adaptif (Inwood & Ferrari, 2019). Temuan tersebut membantu menjelaskan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini dari sudut pandang teoritis. Mahasiswa yang aktif berorganisasi dan memiliki self-compassion yang lebih tinggi kemungkinan lebih mampu menghadapi tekanan tanpa memberikan evaluasi negatif yang berlebihan terhadap dirinya sendiri. Meskipun demikian, penelitian ini tidak menguji secara langsung peran regulasi emosi maupun strategi coping sebagai mediator. Oleh karena itu, hubungan tersebut perlu dipahami sebagai kemungkinan penjelasan teoritis yang masih memerlukan pembuktian melalui penelitian selanjutnya.

Konsistensi hubungan antara self-compassion dan berbagai indikator kesehatan mental juga ditunjukkan dalam penelitian terbaru. Liu et al. (2024) menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan psychological flourishing melalui proses psikologis yang melibatkan harapan dan regulasi emosi. Han et al. (2024) juga menemukan bahwa self-compassion berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah melalui strategi coping yang lebih adaptif dan kualitas tidur yang lebih baik. Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara self-compassion dan kesehatan mental ditemukan secara konsisten pada berbagai populasi mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan dukungan tambahan terhadap temuan tersebut pada konteks mahasiswa yang aktif berorganisasi. Namun, mekanisme yang dilaporkan pada penelitian-penelitian tersebut tidak dapat secara langsung disimpulkan terjadi pada penelitian ini karena variabel-variabel tersebut tidak diukur. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menguji mekanisme tersebut secara empiris, khususnya pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Besarnya kontribusi self-compassion dalam penelitian ini perlu dipahami secara proporsional. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,185 menunjukkan bahwa self-compassion mampu menjelaskan 18,5% variasi psychological distress pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Berdasarkan interpretasi Cohen (1988), besarnya kontribusi tersebut termasuk dalam kategori efek sedang (moderate effect). Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan psychological distress, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Hayes (2022) menjelaskan bahwa fenomena psikologis umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Oleh karena itu, masih terdapat 81,5% variasi psychological distress yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Faktor-faktor tersebut dapat mencakup stres akademik, dukungan sosial, strategi coping, kualitas tidur, kondisi ekonomi, konflik peran, beban kepemimpinan, intensitas keterlibatan dalam organisasi, serta kualitas hubungan interpersonal. Dalam konteks organisasi kemahasiswaan, karakteristik keterlibatan mahasiswa juga dapat memengaruhi tingkat psychological distress. Mahasiswa yang memegang posisi kepemimpinan, terlibat dalam lebih dari satu organisasi, memiliki tanggung jawab yang lebih besar, atau mengalokasikan waktu yang lebih banyak untuk kegiatan organisasi dapat menghadapi tuntutan yang berbeda dibandingkan mahasiswa dengan keterlibatan yang lebih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengkaji karakteristik organisasi secara lebih spesifik, seperti posisi dalam organisasi, jumlah organisasi yang diikuti, durasi keterlibatan, intensitas kegiatan, alokasi waktu untuk aktivitas organisasi, serta tingkat tanggung jawab yang dimiliki.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi dan organisasi kemahasiswaan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui program psikoedukasi mengenai self-compassion, pelatihan self-compassion, maupun intervensi berbasis mindfulness dan compassion yang bertujuan membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengurangi kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan. Ferrari et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-compassion dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus

menurunkan psychological distress, sedangkan Gilbert (2021) menjelaskan bahwa pendekatan berbasis compassion merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental. Program-program tersebut dapat diterapkan melalui layanan konseling mahasiswa, kegiatan psikoedukasi kesehatan mental, pelatihan dasar organisasi, pembinaan pengurus organisasi, maupun program pendampingan bagi mahasiswa yang memiliki beban organisasi yang tinggi.

Selain berfokus pada pengembangan kapasitas individu, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa juga perlu mempertimbangkan lingkungan organisasi. Organisasi kemahasiswaan dapat berperan dalam menciptakan pembagian tugas yang lebih proporsional, komunikasi yang terbuka, dukungan antaranggota, serta budaya organisasi yang tidak mendorong tuntutan keberhasilan secara berlebihan. Dengan demikian, pengembangan self-compassion dapat berjalan seiring dengan terciptanya lingkungan akademik dan organisasi yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan faktor individual maupun lingkungan organisasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian cross-sectional menyebabkan hubungan antarvariabel tidak dapat digunakan untuk memastikan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan prediktif dan kontribusi statistik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengamati perubahan self-compassion dan psychological distress dari waktu ke waktu.

Kedua, seluruh data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen self-report, sehingga terdapat kemungkinan munculnya common method bias (Podsakoff et al., 2003), yaitu kecenderungan hubungan antarvariabel tampak lebih kuat karena seluruh data berasal dari sumber yang sama. Selain itu, penggunaan instrumen self-report juga memungkinkan munculnya social desirability bias, yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial daripada menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Ketiga, penggunaan teknik purposive sampling membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang belum seimbang juga perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih beragam, mempertimbangkan karakteristik demografis dan keterlibatan organisasi secara lebih proporsional, serta mengombinasikan metode pengukuran lain, seperti peer rating atau desain longitudinal, untuk meminimalkan potensi bias.

Berdasarkan hasil penelitian ini, self-compassion merupakan prediktor yang berasosiasi negatif dengan psychological distress pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat psychological distress yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa self-compassion dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan organisasi secara lebih adaptif. Meskipun demikian, psychological distress merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga kontribusi self-compassion perlu dipahami secara proporsional. Dengan demikian, upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa tidak hanya berfokus pada pengembangan self-compassion, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor akademik, sosial, dan organisasi yang turut berperan dalam psychological distress.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion merupakan prediktor yang berasosiasi negatif dengan psychological distress pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki self-compassion lebih tinggi cenderung memiliki tingkat psychological distress yang lebih rendah ketika menghadapi tuntutan akademik dan organisasi. Penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai hubungan antara self-compassion dan psychological distress dengan berfokus pada mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai kelompok yang menghadapi karakteristik tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan

mahasiswa pada umumnya. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa self-compassion dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berperan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan pengembangan program promotif, seperti psikoedukasi mengenai self-compassion, pelatihan berbasis mindfulness atau compassion, serta penguatan layanan pendampingan mahasiswa sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan psikologis mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan psychological distress, seperti dukungan sosial, strategi coping, maupun karakteristik keterlibatan dalam organisasi. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau eksperimental juga diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara self-compassion dan psychological distress.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, teman-teman seperjuangan, teman-teman terdekat, serta seluruh responden yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis menghargai setiap bantuan dan kontribusi yang telah diberikan hingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat diselesaikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Chan, K. K. S., Lee, J. C. K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H. M., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). *The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. Mindfulness, 13*(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). *Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of randomized controlled trials. Mindfulness, 10*(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Gilbert, P., & Simos, G. (Eds.). (2022). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications*. Routledge.
- Han, Y., Zhang, X., & Li, J. (2024). *Effects of self-compassion intervention on psychological well-being among university students. Current Psychology, 43*(15), 13528–13540. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06441-3>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). *Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. Applied Psychology: Health and Well-Being, 10*(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). *Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine, 32*(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Liu, X., Lin, Y., & Xiong, Z. (2024). *Self-compassion and psychological flourishing among college students: The mediating role of hope and emotion regulation. Behavioral Sciences, 14*(12), 1149. <https://doi.org/10.3390/bs14121149>

- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). *Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology*. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). *Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis*. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Neff, K. D. (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. (2023). *The differential effects fallacy in the study of self-compassion: A call for comprehensive examination of self-compassion*. *Mindfulness*, 14(7), 1501–1512. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02194-8>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). *Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies*. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Sirois, F. M. (2023). *Self-compassion and mental health: Advances in research and practice*. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101632. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101632>
- Wang, H., Zhang, Y., & Chen, X. (2024). *Self-compassion, coping strategies, sleep quality, and depression among college students*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378181>
- 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>
- Zhang, Q., Li, H., & Xu, Y. (2023). *Academic stress, self-compassion, and psychological distress among university students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(18), 6752. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186752>