

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa menjadi Mahasiswa merupakan periode transisi penting dari remaja akhir menuju dewasa awal yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi secara bersamaan (Taylor et al., 2014). Mahasiswa dihadapkan pada stresor seperti beban kerja akademik, ketidakpastian karir di masa depan, kekhawatiran finansial, dan perbandingan sosial, yang menempatkan mereka pada risiko tinggi mengalami tekanan psikologis (Verger et al., 2009). Di Indonesia, dan khususnya di kalangan mahasiswa di Sumatera Utara, tantangan-tantangan ini semakin dibentuk oleh harapan budaya, kewajiban keluarga, dan transisi antara nilai-nilai tradisional dan lingkungan akademik modern (Fauzan, 2025).

Data internasional turut memperkuat gambaran ini, di mana hasil meta-analisis terhadap lebih dari seratus ribu mahasiswa di berbagai negara melaporkan prevalensi gejala depresi sebesar 33,6% dan gejala kecemasan sebesar 39% (Galino Buen et al., 2026). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan lagi persoalan individual semata, melainkan fenomena global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan tinggi

(Storrie et al., 2010). Akibatnya, mengidentifikasi sumber daya psikologis yang meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa menjadi hal penting, demi meningkatnya Kesejahteraan mental mengacu pada keadaan psikologis positif yang ditandai dengan keseimbangan emosional, fungsi yang efektif, dan kemampuan untuk mengatasi stresor sehari-hari (Freire et al., 2016). Ini mencakup tidak hanya ketiadaan penyakit mental tetapi juga adanya fungsi psikologis positif, termasuk penerimaan diri, tujuan hidup, dan regulasi emosional (Lu et al., 2022). Studi-studi sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis internal dan strategi perilaku adaptif (Morales-Rodríguez et al., 2020)

Di Indonesia, gambaran kondisi kesehatan mental Mahasiswa juga menunjukkan pola yang tidak jauh berbeda. Survei nasional Global Student Survey tahun 2025 mencatat bahwa meskipun 59% mahasiswa Indonesia menilai kondisi mental mereka baik, sebanyak 60% responden melaporkan kurang tidur dan 56% mengalami burnout akademik akibat beban tugas dan tenggat waktu yang menumpuk (Nwakile et al., 2025). Ini mencakup tidak hanya ketiadaan penyakit mental tetapi juga adanya fungsi psikologis positif, termasuk penerimaan diri, tujuan hidup, dan regulasi emosional (Lu et al., 2022). Studi-studi sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis internal dan strategi perilaku adaptif (Morales-Rodríguez et al., 2020). Di antara berbagai faktor tersebut, perilaku perawatan diri dan welas asih terhadap diri

sendiri semakin mendapat perhatian sebagai faktor pelindung yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa. Kondisi ini menjadikan kesejahteraan mental sebagai isu krusial dalam pendidikan tinggi.

Perilaku perawatan diri mengacu pada tindakan yang disengaja yang dilakukan oleh individu untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis mereka (Rupert & Dorociak, 2019). Perilaku ini meliputi istirahat yang cukup, makan sehat, aktivitas fisik, pengaturan emosi, dan mencari dukungan sosial bila diperlukan (Strine et al., 2008). Perawatan diri memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres secara lebih efektif dan mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah tekanan akademik (Stephen, 2024). Bukti empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara konsisten terlibat dalam perilaku perawatan diri cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi dan tingkat stres serta kelelahan yang lebih rendah (Hricová, 2020). Namun, perawatan diri saja mungkin tidak sepenuhnya menjelaskan perbedaan individu dalam hasil psikologis, terutama ketika mahasiswa menghadapi stres yang berkepanjangan atau kumulatif.

Secara paralel, welas asih terhadap diri sendiri telah dikonseptualisasikan sebagai strategi pengaturan emosi adaptif yang melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, pengakuan akan kemanusiaan bersama, dan kesadaran penuh akan kesulitan pribadi (Miller & Verhaeghen, 2022). Welas asih terhadap diri sendiri memungkinkan individu untuk menanggapi kegagalan dan kesusahan pribadi dengan pemahaman daripada kritik diri. Banyak penelitian telah

menunjukkan bahwa welas asih diri dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan, depresi, dan tekanan emosional, serta peningkatan kesejahteraan di kalangan mahasiswa (Kroshus et al., 2021). Namun demikian, temuan empiris mengenai hubungan antara welas asih diri dan kesejahteraan mental tidak selalu konsisten di berbagai konteks budaya, menunjukkan perlunya penyelidikan lebih lanjut, khususnya pada populasi mahasiswa non-Barat.

Mental well-being sendiri dipahami sebagai kondisi individu yang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari secara wajar, mampu bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan sosialnya (Michie, 2002). Rendahnya mental well-being pada mahasiswa terbukti berdampak luas, tidak hanya pada aspek psikologis seperti meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres, tetapi juga pada aspek akademik seperti menurunnya konsentrasi, produktivitas, dan penyelesaian tugas akhir tepat waktu (Berutu & Mutiawati, 2023). Beban akademik yang tinggi, ditambah dengan tuntutan menyelesaikan skripsi, kerap menjadi pemicu utama stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sebagaimana ditemukan bahwa akademik menjadi sumber tekanan yang paling banyak dilaporkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Islam & Rabbi, 2024). Kondisi ini memperlihatkan bahwa upaya peningkatan mental well-being mahasiswa memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penanganan gejala, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor protektif yang dapat menopang kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

Salah satu faktor protektif yang mulai banyak mendapat perhatian dalam literatur psikologi kesehatan adalah perilaku *Self-Care*, yaitu serangkaian tindakan yang dilakukan individu secara sadar untuk menjaga kesehatan fisik, emosional, dan mental mereka. Kajian literatur terhadap sejumlah artikel menunjukkan bahwa praktik *Self-Care* yang teratur, seperti manajemen stres, pengaturan waktu istirahat, dan pemanfaatan dukungan sosial, terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Studi lain pada mahasiswa keperawatan turut menemukan hubungan positif antara tingkat *Self-Care* dengan keterlibatan akademik mahasiswa selama masa pembelajaran yang penuh tekanan. Meskipun demikian, kesadaran dan konsistensi mahasiswa dalam menerapkan perilaku *Self-Care* dalam kehidupan sehari-hari masih tergolong rendah, terutama di tengah tuntutan akademik yang tinggi, sehingga aspek ini penting untuk dikaji lebih lanjut kaitannya dengan kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain *Self-Care*, *self-compassion* juga dikenal sebagai variabel psikologis yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental individu. *Self-compassion* merujuk pada sikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau penderitaan, yang mencakup unsur kebaikan pada diri sendiri, kesadaran penuh, dan pemahaman akan kemanusiaan bersama. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif dan berkorelasi negatif dengan gejala depresi,

kecemasan, serta stres pada mahasiswa. Validasi terbaru terhadap alat ukur self-compassion pada sampel mahasiswa turut mengonfirmasi bahwa dimensi ini berhubungan erat dengan kesejahteraan hidup dan pola kelekatan yang aman. Dalam konteks Indonesia, penelitian pada mahasiswa bimbingan dan konseling juga menemukan bahwa self-compassion memberikan pengaruh signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa, yang mengindikasikan relevansi variabel ini untuk terus dikaji pada populasi mahasiswa Indonesia yang lebih luas.

Di sisi lain, resiliensi turut menjadi hal penting yang diduga menjembatani hubungan antara faktor-faktor psikologis individu dengan kesejahteraan mentalnya. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit, beradaptasi, dan pulih secara positif dari tekanan atau situasi sulit yang dihadapi. Penelitian pada mahasiswa di Tiongkok menemukan bahwa resiliensi psikologis berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara efikasi diri dan kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi. Temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian yang mengonseptualisasikan resiliensi sebagai proses dinamis yang memediasi hubungan antara variabel-variabel psikososial dengan kesejahteraan psikologis dan distress pada mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, hubungan antara self-compassion dan resiliensi juga telah banyak diteliti, misalnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maupun pada mahasiswa rantau, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Meskipun penelitian mengenai *Self-Care*, self-compassion, resiliensi, dan mental well-being telah cukup banyak dilakukan secara terpisah, penelitian yang secara khusus menguji peran resiliensi sebagai mediator dalam hubungan antara *Self-Care* dan self-compassion secara simultan terhadap mental well-being mahasiswa masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menguji resiliensi sebagai mediator antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis secara tunggal, misalnya pada mahasiswa dengan tradisi budaya tertentu, tanpa turut melibatkan perilaku *Self-Care* sebagai variabel bebas dalam model yang sama. Kesenjangan ini menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang perlu diisi, mengingat *Self-Care* dan self-compassion merupakan dua bentuk perawatan diri yang secara konseptual saling melengkapi, yakni yang pertama berorientasi pada tindakan nyata dan yang kedua berorientasi pada sikap batin terhadap diri sendiri, sehingga kombinasi keduanya berpotensi memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana resiliensi terbentuk dan pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tampak bahwa tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan siswa Indonesia, pentingnya perilaku *Self-Care* dan self-compassion sebagai faktor protektif, serta peran strategis resiliensi sebagai mekanisme yang dapat menjelaskan bagaimana kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan mental, menjadi alasan yang kuat untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan yang telah diuraikan dengan menguji secara empiris

pengaruh perilaku *Self-Care* dan self-compassion terhadap mental well-being mahasiswa, serta menguji peran resiliensi sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi positif pada populasi mahasiswa, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah perilaku *Self-Care* berpengaruh terhadap mental well-being mahasiswa
2. Apakah self-compassion berpengaruh terhadap mental well-being mahasiswa
3. Apakah perilaku *Self-Care* berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa
4. Apakah self-compassion berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa
5. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap mental well-being mahasiswa
6. Apakah resiliensi berperan sebagai mediator dalam pengaruh perilaku *Self-Care* terhadap mental well-being mahasiswa
7. Apakah resiliensi berperan sebagai mediator dalam pengaruh self-compassion terhadap mental well-being mahasiswa

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh perilaku *Self-Care* terhadap mental well-being mahasiswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap mental well-being mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pengaruh perilaku *Self-Care* terhadap resiliensi mahasiswa.
4. Untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap resiliensi mahasiswa.
5. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap mental well-being mahasiswa.
6. Untuk mengetahui peran resiliensi sebagai mediator dalam pengaruh perilaku *Self-Care* terhadap mental well-being mahasiswa.
7. Untuk mengetahui peran resiliensi sebagai mediator dalam pengaruh self-compassion terhadap mental well-being mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi positif dan psikologi klinis, terkait keterkaitan antara perilaku *Self-Care*, self-compassion, resiliensi, dan mental well-being pada

mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan atau memperdalam kajian mengenai variabel-variabel serupa, khususnya dengan resiliensi sebagai variabel mediator. Memberikan kontribusi empiris terkait mekanisme (jalur) bagaimana *Self-Care* dan self-compassion dapat meningkatkan mental well-being melalui resiliensi, yang masih relatif terbatas dikaji secara bersamaan dalam satu model.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menerapkan perilaku *Self-Care* dan sikap self-compassion dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (mental well-being).

b. Bagi Institusi Pendidikan/Perguruan Tinggi

Menjadi bahan masukan bagi pihak universitas, khususnya unit layanan konseling atau kesehatan mental mahasiswa, dalam merancang program intervensi atau pelatihan (misalnya pelatihan self-compassion atau psikoedukasi *Self-Care*) guna meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Tenaga Profesional (Psikolog/Konselor)

Memberikan referensi tambahan dalam menyusun program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan resiliensi sebagai

jembatan antara perilaku *Self-Care/self-compassion* dengan mental well-being klien atau mahasiswa yang mereka dampingi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel, populasi, atau metode analisis yang lebih luas (misalnya menambahkan variabel lain atau menggunakan desain longitudinal).

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini ditunjukkan melalui fokus kajian yang mengintegrasikan perilaku *Self-Care* dan *self-compassion* sebagai variabel prediktor, *mental well-being* sebagai variabel kriterium, serta resiliensi sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Meskipun penelitian mengenai *Self-Care*, *self-compassion*, resiliensi, dan *mental well-being* telah banyak dilakukan secara terpisah maupun dalam hubungan antarvariabel tertentu, penelitian yang menguji pengaruh kedua variabel prediktor tersebut secara simultan terhadap *mental well-being* dengan melibatkan resiliensi sebagai mediator masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa di Indonesia.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu, baik dari aspek variabel yang dikaji, model hubungan antarvariabel, maupun karakteristik subjek penelitian. Penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh langsung perilaku *Self-Care* dan *self-compassion* terhadap *mental well-being*, tetapi juga menganalisis pengaruh keduanya terhadap resiliensi serta menguji

peran resiliensi sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara perilaku *Self-Care*, *self-compassion*, resiliensi, dan *mental well-being* mahasiswa.

Selain itu, keaslian penelitian ini terletak pada upaya mengembangkan model penelitian yang mengintegrasikan aspek perilaku perawatan diri dan sikap welas asih terhadap diri dengan kapasitas adaptasi psikologis dalam menjelaskan *mental well-being*. Model tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi positif dan kesejahteraan psikologis, serta kontribusi praktis dalam merancang intervensi yang dapat meningkatkan *mental well-being* mahasiswa melalui penguatan perilaku *Self-Care*, *self-compassion*, dan resiliensi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian dengan judul **“Pengaruh Perilaku *Self-Care* dan *Self-Compassion* terhadap *Mental Well-Being* Mahasiswa melalui Mediator Resiliensi”** memiliki keaslian pada model konseptual yang menguji hubungan langsung dan tidak langsung antarvariabel, dengan menempatkan resiliensi sebagai mekanisme mediasi dalam hubungan *Self-Care* dan *self-compassion* terhadap *mental well-being* mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mental Well-Being

2.1.1 Pengertian Mental Well-Being

Mental well-being atau kesejahteraan mental merupakan suatu kondisi individu yang tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya sehari-hari. Salah satu kerangka teori yang paling banyak digunakan untuk menjelaskan kesejahteraan mental adalah teori psychological well-being yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang merumuskan kesejahteraan psikologis sebagai kriteria kesehatan mental positif dan bukan sekadar ketiadaan gejala gangguan mental (dspace.uui.ac.id, t.t.). Menurut pandangan ini, individu yang memiliki mental well-being yang baik mampu menerima dirinya secara utuh, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengelola lingkungan dan mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan.

Model Ryff menyintesis berbagai teori psikologi humanistik dan perkembangan, seperti konsep aktualisasi diri Maslow, pribadi yang berfungsi penuh dari Rogers, serta tahapan psikososial Erikson, sehingga psychological well-being dipandang sebagai konstruk multidimensional yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar kepuasan hidup atau afek

positif semata (ResearchGate, 2024). Dengan demikian, mental well-being pada siswa SMA dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan siswa untuk menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan pribadinya secara sehat, produktif, dan bermakna.

2.1.2 Dimensi Mental Well-Being

Ryff (1995) mengemukakan enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis individu, yang juga menjadi acuan dalam menjelaskan mental well-being, yaitu sebagai berikut.:

1. Penerimaan diri (self-acceptance), yaitu sikap positif terhadap diri sendiri, baik pada masa kini maupun masa lalu, termasuk penerimaan terhadap kualitas diri yang baik maupun kurang baik.
2. Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), yaitu kemampuan menjalin hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain.
3. Otonomi (autonomy), yaitu kemandirian dan kemampuan menentukan diri sendiri serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi tanpa terlalu bergantung pada penilaian orang lain.
4. Penguasaan lingkungan (environmental mastery), yaitu kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar secara efektif sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

5. Tujuan hidup (purpose in life), yaitu kemampuan menemukan makna dan arah dalam kehidupan serta menetapkan tujuan yang ingin dicapai.
6. Pertumbuhan pribadi (personal growth), yaitu kemampuan untuk terus mengembangkan potensi diri, terbuka terhadap pengalaman baru, dan bertumbuh menghadapi tantangan perkembangan (etheses.iainkediri.ac.id, t.t.; repository.uin-suska.ac.id, t.t.).



2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Mental Well-Being

Beberapa faktor diketahui memengaruhi tingkat mental well-being seseorang, di antaranya usia, jenis kelamin, dukungan sosial, kondisi lingkungan, serta faktor psikologis internal seperti regulasi emosi, self-compassion, dan resiliensi. Ryff dan Keyes (dalam etheses.iainkediri.ac.id, t.t.) menegaskan bahwa perbedaan usia turut memengaruhi capaian pada masing-masing dimensi psychological well-being. Selain itu, perilaku menjaga diri seperti *Self-Care* dan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri seperti self-compassion juga terbukti berperan penting dalam menopang kesejahteraan mental individu, termasuk pada populasi remaja dan siswa sekolah menengah (Jurnal Kesehatan, 2024; Merdika & Moesarofah, 2025).

2.2 *Self-Care*

2.2.1 Pengertian *Self-Care*

Self-Care atau perilaku perawatan diri secara konseptual dapat ditelusuri dari teori *Self-Care Deficit* yang dikembangkan oleh Dorothea Orem, yang menekankan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kecenderungan dan hak untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri, kecuali dalam kondisi tertentu yang membuatnya tidak mampu melakukannya ([sumberajar.com](https://www.sumberajar.com), 2025). Dalam kerangka ini, *Self-Care* agency dipahami sebagai kemampuan individu untuk melakukan tindakan perawatan diri secara sadar guna

memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, maupun sosialnya (repository.umy.ac.id, t.t.).

Dari perspektif kesehatan yang lebih luas, World Health Organization (WHO) mendefinisikan *Self-Care* sebagai kemampuan individu, keluarga, atau komunitas untuk menjaga kesehatan, mempromosikan kesehatan, mencegah penyakit, serta menghadapi kondisi sakit dengan atau tanpa dukungan tenaga kesehatan (UNAIR, 2022). Dalam konteks psikologis, *Self-Care* dapat dimaknai sebagai suatu aktivitas yang dilakukan individu secara sadar dan sengaja dengan menyisihkan waktu untuk menjaga dan merawat dirinya sendiri, dengan tujuan memulihkan serta menjaga keseimbangan fisik, emosi, dan mental (Psycho Idea, t.t.). Dengan demikian, *Self-Care* pada siswa SMA dapat dipahami sebagai rangkaian tindakan yang secara sadar dilakukan siswa untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya di tengah tuntutan akademik dan perkembangan sosial pada masa remaja.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self-Care*

Berdasarkan berbagai kajian, *Self-Care* mencakup beberapa aspek utama yang saling berkaitan, yaitu sebagai berikut.

1. Perawatan fisik, meliputi menjaga kebersihan diri, memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, berolahraga secara teratur, serta memenuhi waktu istirahat yang cukup.
2. Perawatan psikologis dan emosional, meliputi kemampuan

mengelola stres, berpikir positif, serta melakukan aktivitas yang disukai untuk menyegarkan kondisi mental.

3. Perawatan sosial, meliputi kemampuan membangun dan menjaga hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia.
4. Perawatan spiritual, meliputi kegiatan yang memberikan makna dan ketenangan batin, seperti beribadah dan bersyukur (journal.uinsi.ac.id, t.t.; Jurnal Kesehatan, 2024).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Care*

Konsistensi individu dalam menerapkan *Self-Care* dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tingkat kesadaran diri (self-awareness), dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, beban tugas atau aktivitas yang dijalani, serta kondisi psikologis dan emosional individu seperti tingkat stres dan kecemasan yang dapat menghambat motivasi untuk melakukan perawatan diri secara konsisten (Jurnal Kesehatan, 2024). Pada siswa SMA, tingginya tuntutan akademik seperti ujian, tugas sekolah, serta persiapan menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi berpotensi menurunkan prioritas siswa terhadap perilaku *Self-Care*, sehingga aspek ini penting untuk terus ditumbuhkan sejak usia sekolah menengah.

2.3 Self-Compassion

2.3.1 Pengertian Self-Compassion

Self-compassion pertama kali dikonseptualisasikan secara sistematis oleh Kristin Neff (2003) sebagai sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau penderitaan, alih-alih bersikap kritis dan menghakimi diri secara berlebihan. Neff dan Germer (2007, dalam unkartur.ac.id, 2023) mendefinisikan self-compassion sebagai kebaikan hati dan pemahaman yang muncul dari dalam diri, yang melibatkan perlakuan yang sama terhadap diri sendiri seperti yang biasa diberikan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Dalam perkembangan teorinya, Neff (2023) memperluas model ini menjadi enam elemen yang saling berkaitan, yaitu peningkatan self-kindness, common humanity, dan mindfulness, serta penurunan self-judgment, isolasi, dan over-identification (ResearchGate, 2026).

2.3.2 Komponen Self-Compassion

Menurut Neff (2003), self-compassion terdiri atas tiga komponen utama yang saling berkaitan satu sama lain.

1. Self-kindness, yaitu sikap berbaik hati dan pengertian terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan, alih-alih mengkritik diri secara keras (self-judgment).
2. Common humanity, yaitu kesadaran bahwa kegagalan, kekurangan, dan penderitaan merupakan bagian dari

pengalaman hidup yang universal dan dialami oleh setiap manusia, bukan sesuatu yang mengisolasi diri dari orang lain.

3. Mindfulness, yaitu kemampuan menyadari dan menerima pikiran serta perasaan yang menyakitkan secara seimbang, tanpa berlebihan atau menekan perasaan tersebut (over-identification) (eprints.upj.ac.id, t.t.; uinsa.ac.id, 2024).

2.3.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa self-compassion dipengaruhi oleh faktor pola asuh, pengalaman masa kecil, jenis kelamin, budaya, serta pelatihan atau intervensi psikologis yang pernah diikuti individu. Pelatihan self-compassion terbukti secara empiris mampu menurunkan self-criticism dan meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa maupun pelajar (Amita, Siregar, & Listyani, 2024). Pada siswa SMA, self-compassion juga ditemukan berhubungan dengan self-esteem, di mana siswa yang memiliki self-compassion tinggi cenderung memiliki penghargaan diri yang lebih baik (Stoic & Antika, 2023).

2.4 Resiliensi

2.4.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa Latin re-silire yang berarti bangkit kembali (Connor & Davidson, 2003, dalam kampuspsikologi.com, 2021). Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan

individu untuk merespons tekanan, kesulitan, atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga mampu bangkit, beradaptasi, dan tetap mempertahankan sikap positif dalam menghadapi kesulitan hidup. Sejalan dengan itu, Connor dan Davidson (2003) memandang resiliensi sebagai ukuran keberhasilan individu dalam melakukan coping terhadap stres, yang tercermin dari kemampuannya untuk pulih dan berfungsi secara optimal setelah mengalami situasi yang menekan.

2.4.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan tujuh aspek yang membangun resiliensi dalam diri individu, yaitu sebagai berikut.

1. Regulasi emosi (emotion regulation), yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan dan mengelola emosi secara tepat.
2. Pengendalian impuls (impulse control), yaitu kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, atau tekanan yang muncul dalam diri.
3. Optimisme (optimism), yaitu keyakinan bahwa keadaan dapat menjadi lebih baik dan diri sendiri mampu mengendalikan arah kehidupannya.
4. Analisis kausal (causal analysis), yaitu kemampuan

mengidentifikasi penyebab suatu permasalahan secara akurat.

5. Empati (empathy), yaitu kemampuan membaca dan memahami kondisi emosional serta psikologis orang lain.
6. Efikasi diri (self-efficacy), yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah dan mencapai keberhasilan.
7. Pencapaian atau jangkauan (reaching out), yaitu kemampuan untuk mengambil risiko secara positif dan meraih aspek-aspek baru dalam kehidupan (dspace.uui.ac.id, t.t.; eprints.umg.ac.id, t.t.).

2.4.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Ballenger-Browning dan Douglas (2010, dalam dspace.uui.ac.id, t.t.) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi, yaitu pandangan positif terhadap kehidupan, spiritualitas, serta penerimaan terhadap peristiwa yang telah maupun sedang terjadi. Selain faktor tersebut, penelitian juga menunjukkan bahwa self-compassion berperan penting dalam membentuk resiliensi individu, termasuk pada siswa SMA. Penelitian pada siswa SMA Negeri 3 Binjai misalnya menemukan bahwa self-compassion memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja, dengan sumbangan pengaruh yang tergolong tinggi (Jurnal Psikologi Prima, 2024). Temuan ini memperkuat gambaran bahwa resiliensi bukan semata-mata bawaan individu, melainkan dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui penguatan sikap dan perilaku psikologis tertentu.

2.5 Dinamika Hubungan Antar Variabel Penelitian

2.5.1 Hubungan *Self-Care* dengan Mental Well-Being

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku *Self-Care* berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental individu. Kajian literatur terhadap sejumlah artikel menemukan bahwa praktik *Self-Care* yang teratur, seperti manajemen stres, olahraga, dan pemenuhan waktu istirahat, secara konsisten terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Jurnal Kesehatan, 2024). Penelitian pada siswa kelas XII turut menemukan adanya keterkaitan antara perilaku *Self-Care* dengan kondisi kesehatan mental siswa (jurnal.stikesnh.ac.id, t.t.), yang mengindikasikan bahwa semakin baik perilaku *Self-Care* yang diterapkan siswa, semakin baik pula kondisi mental well-being yang dimilikinya.

2.5.2 Hubungan Self-Compassion dengan Mental Well-Being

Self-compassion secara konsisten ditemukan berkorelasi positif dengan berbagai indikator kesejahteraan mental, termasuk kesejahteraan subjektif dan psikologis, serta berkorelasi negatif dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres (Arslan, 2024; Tendhar et al., 2024). Pada populasi remaja, self-compassion juga terbukti berhubungan dengan subjective well-being (Phronesis, 2024) dan psychological well-being, termasuk pada remaja yang pernah mengalami pengalaman hidup yang berat (ejurnal.unmuhjember.ac.id, 2024). Dalam konteks siswa SMA, self-

compassion diduga berperan penting sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial tanpa harus terjebak dalam pola pikir self-critical yang merugikan kesejahteraan mentalnya.

2.5.3 Resiliensi sebagai Mediator

Resiliensi diduga berperan sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana *Self-Care* dan self-compassion dapat memengaruhi mental well-being individu. Penelitian pada mahasiswa di Tiongkok menunjukkan bahwa resiliensi psikologis berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara efikasi diri dan kesehatan mental (Fully Mediating Role of Psychological Resilience, 2023), sementara penelitian lain mengonseptualisasikan resiliensi sebagai proses dinamis yang memediasi hubungan antara faktor psikososial dengan kesejahteraan psikologis (Liu, 2025). Secara lebih spesifik, penelitian oleh Kistyanti dan Dharma (2024) menemukan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara self-compassion dan depresi pada mahasiswa, sedangkan penelitian pada mahasiswa dengan tradisi budaya tertentu juga menunjukkan peran mediasi resiliensi dalam hubungan self-compassion dengan psychological well-being (Norhidayah, Efendy, & Pratikto, 2025). Temuan-temuan ini memperkuat asumsi bahwa resiliensi tidak hanya menjadi hasil dari *Self-Care* dan self-compassion, tetapi juga menjadi jembatan yang menghubungkan kedua variabel tersebut dengan pencapaian mental well-being pada siswa SMA.

2.6 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Penelitian terdahulu yang relevan

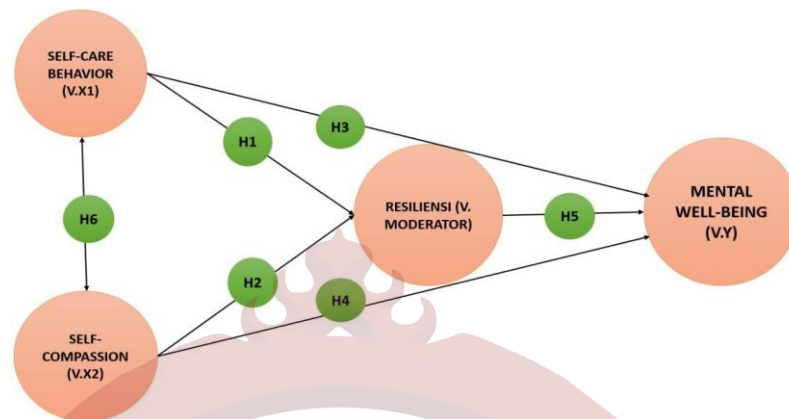
Peneliti (Tahun)	Judul / Fokus Penelitian	Temuan Utama
Kistyanti & Dharma (2024)	Peran self-compassion terhadap depresi pada mahasiswa dengan resiliensi sebagai mediator	Resiliensi terbukti memediasi hubungan antara self-compassion dan tingkat depresi.
Norhidayah, Efendy, & Pratikto (2025)	Peran resiliensi dalam hubungan self-compassion dan psychological well-being pada mahasiswa	Resiliensi memediasi hubungan positif antara self-compassion dan psychological well-being.
Jurnal Psikologi Prima (2024) - SMA Negeri 3 Binjai	Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa SMA	Self-compassion berpengaruh signifikan dan besar terhadap resiliensi siswa SMA.
Stoic & Antika (2023)	Pengaruh self-compassion terhadap self-esteem pada siswa SMA	Self-compassion berpengaruh positif terhadap self-esteem siswa.
Liu (2025)	Psychological well-being dan distres pada mahasiswa: peran mediasi resiliensi	Resiliensi berperan sebagai proses dinamis yang memediasi kesejahteraan psikologis dan distres.
Arslan (2024)	Self-compassion dan fleksibilitas psikologis terhadap kualitas hidup, distres emosional, dan subjective well-being mahasiswa	Self-compassion menjadi prediktor signifikan dan unik terhadap subjective well-being.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu masih menguji hubungan self-compassion dan resiliensi secara terpisah dari *Self-Care*, serta lebih banyak menyorot populasi mahasiswa dibandingkan siswa SMA. Hal ini menegaskan posisi penelitian ini yang berupaya menguji secara simultan pengaruh *Self-Care* dan self-compassion terhadap mental well-being melalui resiliensi sebagai mediator pada populasi siswa SMA, yang secara karakteristik psikologis dan tekanan akademiknya berbeda dari mahasiswa.

2.7 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu yang telah diuraikan, penelitian ini menduga bahwa perilaku *Self-Care* dan self-compassion berperan sebagai variabel bebas yang memengaruhi mental well-being siswa SMA, baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui resiliensi sebagai variabel mediator. *Self-Care* yang diterapkan secara konsisten diduga akan meningkatkan kemampuan siswa untuk pulih dari tekanan (resiliensi), yang pada gilirannya turut meningkatkan kesejahteraan mentalnya. Demikian pula, self-compassion yang tinggi diduga akan memperkuat resiliensi siswa dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan akademik dan sosial, sehingga berdampak pada peningkatan mental well-being secara keseluruhan. Alur hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



Keterangan: garis panah menggambarkan arah pengaruh, yaitu *Self-Care* (X1) dan self-compassion (X2) memengaruhi mental well-being (Y) baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui resiliensi (M) sebagai variabel mediator.

2.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

H1: *Self-Care* berpengaruh signifikan terhadap mental well-being.

H2: Self-compassion berpengaruh signifikan terhadap mental well-being.

H3: *Self-Care* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi.

H4: Self-compassion berpengaruh signifikan terhadap resiliensi.

H5: Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap mental well-being.

H6: Resiliensi memediasi pengaruh *Self-Care* terhadap mental well-being.

H7: Resiliensi memediasi pengaruh self-compassion terhadap mental well-being

