

Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Pengaruh Welas Diri terhadap Persepsi Stres Mahasiswa = Self-Efficacy Role as Mediator of The Effect of Self-Compassion on Student's Perceived Stress

Sulthan Sadad Shidqi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920564758&lokasi=lokal>

Abstrak

Individu yang memasuki masa dewasa awal akan mengalami transisi kehidupan yang intens di mana mereka perlu untuk beradaptasi pada kehidupan baru sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Proses adaptasi yang dijalani oleh mahasiswa dapat cukup memberatkan bagi kesejahteraan mental mahasiswa sehingga menimbulkan persepsi stres, yaitu persepsi individu ketika tuntutan lingkungan membebani kapasitas adaptif yang dimilikinya. Welas diri sebagai kemampuan untuk menyadari dan merespon penderitaan diri sendiri dengan sikap penuh kasih dapat membantu dalam meringankan persepsi stres mahasiswa dengan menerima penderitaan yang sedang dialami, serta berusaha untuk meredakan penderitaan tersebut dengan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri. Pengaruh welas diri terhadap persepsi stres dapat dijelaskan melalui efikasi diri, yaitu kepercayaan diri individu terhadap kemampuan dirinya di mana welas diri dapat membantu untuk memunculkan penerimaan positif terhadap kelebihan dan kelemahan individu, baik ketika ia berhasil maupun gagal sehingga dapat menjadi sumber kepercayaan dirinya dalam menangani peristiwa sulit agar tidak menimbulkan persepsi stres yang berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh welas diri terhadap persepsi stres dengan dimediasi oleh efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui teknik stratified random sampling pada 214 responden yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner online selama masa akhir semester genap tahun akademik 2023/2024. Analisis data secara univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi setiap variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persebaran nilai persepsi stres mahasiswa terdistribusi pada nilai rerata, sedangkan persebaran nilai welas diri dan efikasi diri mahasiswa cenderung terdistribusi pada nilai terendah. Kemudian, analisis bivariat dan mediasi dilakukan melalui teknik regresi linier. Pada analisis bivariat penelitian ini menunjukkan bahwa welas diri tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap persepsi stres mahasiswa ($= 0,15$; $P > 0,05$). Analisis mediasi turut menunjukkan bahwa welas diri tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap persepsi stres mahasiswa ($= 0,08$; $P > 0,05$). Selain itu, efikasi diri turut tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap persepsi stres mahasiswa ($= 0,10$; $P > 0,05$). Tidak adanya pengaruh langsung, baik dari variabel welas diri dan efikasi diri menunjukkan bahwa jalur mediasi tidak terjadi pada pengaruh welas diri terhadap persepsi stres melalui efikasi diri. Kedua variabel tersebut dapat menjelaskan 13% varians yang berpengaruh terhadap persepsi stres mahasiswa. Namun, analisis bivariat menunjukkan bahwa welas diri berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri ($= 0,54$; $P < 0,001$). Hal yang sama turut terjadi pada analisis mediasi di mana welas diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri ($= 0,54$; $P < 0,01$). Variabel welas diri dapat menjelaskan 68,9% varians yang berpengaruh terhadap efikasi diri mahasiswa. Tidak adanya pengaruh welas diri dan efikasi diri terhadap persepsi stres mahasiswa dapat terjadi karena kapasitas welas diri dan efikasi diri mahasiswa belum begitu kuat sehingga tidak dapat membantu dalam menurunkan persepsi stres mahasiswa selama masa akhir semester genap tahun akademik 2023/2024. Intervensi oleh perguruan tinggi dibutuhkan untuk memperkuat kapasitas welas diri mahasiswa

sebagai sumber daya koping dalam menangani persepsi stres mahasiswa, sekaligus meningkatkan kapasitas efikasi diri mahasiswa dalam menjalani berbagai aktivitas di perguruan tinggi.

.....Individuals entering early adulthood often experience an intense life transition, requiring them to adapt to a new life as college students. The adaptation process can significantly burden students' mental well-being, leading to perceived stress defined as individual's perception that environmental demands exceed their adaptive capacity. Self-compassion, defined as the ability to recognize and respond to one's own suffering with kindness and care, can play a pivotal role in alleviating perceived stress. Self-compassion enables students to mitigate the burden of persepsi stres by fostering an attitude of acceptance towards one's struggles and addressing them with a compassionate mindset. The influence of self-compassion on perceived stress can be explained through self-efficacy, which refers to an individual's confidence in their ability to handle challenges, as self-compassion fosters positive acceptance of an individual's strengths and weaknesses, whether in success or failure, thereby building confidence to handle challenging situations without experiencing excessive perceived stress. The aim of this study is to analyze the influence of self-compassion on perceived stress mediated by self-efficacy among students of the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Indonesia. The research method employed is quantitative, using stratified random sampling with 214 respondents collected through an online questionnaire during the end of even semester 2023/2024 academic year. Univariate data analysis was conducted to describe the condition of each variable. The results showed that the distribution of perceived stress scores among students was around the mean, while the distribution of self-compassion and self-efficacy scores tended to be concentrated at the lower end. Bivariate and mediation analyses were conducted using linear regression techniques. Bivariate analysis results show that self-compassion does not have a significant direct effect on students' perceived stress ($\hat{I}^2 = 0.15$; $P > 0.05$). Similarly, mediation analysis confirms that self-compassion does not significantly influence perceived stress through self-efficacy ($\hat{I}^2 = 0.08$; $P > 0.05$). Additionally, self-efficacy itself does not exhibit a significant direct effect on perceived stress ($\hat{I}^2 = 0.10$; $P > 0.05$). The absence of direct effects from both self-compassion and self-efficacy indicates that a mediation pathway does not exist between self-compassion and perceived stress through self-efficacy. Together, these variables account for 13% of the variance in perceived stress. However, bivariate analysis showed that self-compassion significantly influences self-efficacy ($\hat{I}^2 = 0.54$; $P < 0.001$). A similar finding was observed in the mediation analysis, where self-compassion demonstrated a significant effect on self-efficacy ($\hat{I}^2 = 0.54$; $P < 0.01$). Self-compassion was found to explain 68.9% of the variance in students' self-efficacy. The lack of significant effects from self-compassion and self-efficacy on perceived stress may be attributed to the insufficient development of these capacities among students, rendering them less effective in mitigating perceived stress during the late semester period of the 2023/2024 academic year. Institutional intervention is essential to enhance students' self-compassion as a coping resource for managing perceived stress while simultaneously strengthening their self-efficacy to navigate various academic activities.