



## SELF-COMPASSION DAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI KLINIS

Fauziah Syarifatul Huriyah<sup>1✉</sup>, Ahmad Gimmy Prathama<sup>2</sup>, Nurul Wardhani<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Disubmit 12 April 2022  
Direvisi 15 April 2022  
Diterima 25 April 2022

### Keywords:

*Self-Compassion,  
Stress, Students*

### Abstrak

Mahasiswa Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) rentan memiliki stres yang tinggi. Risiko peningkatan stres yang tinggi dapat berpengaruh negatif pada dirinya sendiri, perannya menangani klien, dan keseluruhan perkuliahan yang dihadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP. Pengambilan data dilakukan pada 117 mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis dari 17 universitas di Indonesia dengan teknik *snowball sampling*. *Self-compassion* diukur menggunakan alat ukur adaptasi Self-Compassion Scale, sementara stres diukur menggunakan alat ukur adaptasi Perceived Stress Scale. Kedua alat ukur tersebut memiliki nilai reliabilitas serta validitas yang memadai. Analisis data dilakukan menggunakan *pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres ( $r = -.522, p = .00$ ). Ketiga komponen *self-compassion*: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* juga secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP, maka semakin rendah derajat stresnya.

### Abstract

*Stress level among master's students of clinical psychology has been found to be high. The increased risk of stress has been linked with a range of negative outcomes, with serious implications for themselves, their clients, and their studies as a whole. The aim of this study is to find out the relationship between self-compassion and stress among master's students of clinical psychology in clinical psychology training program. The research participants are 117 master's students of clinical psychology from 17 universities in Indonesia that collected using snowball sampling technique. Self-compassion was measured with The Adaptation of Self Compassion Scale and stress was measured with The Adaptation of Perceived Stress Scale. All measurements had good reliability and validity. Data analysis was done using pearson correlation. The result of this study indicates that self-compassion has a significant negative correlation with stress ( $r = -.522, p = .00$ ). The three components of self-compassion, which are self-kindness, common humanity and mindfulness, also have a significant negative correlation with stress. Therefore, it can be concluded that the higher self-compassion level students have, the lower their stress levels will be.*

© 2022 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung  
Sumedang KM.21 Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia  
[fauziahsyarifatul@gmail.com](mailto:fauziahsyarifatul@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Psikolog klinis merupakan profesi yang menyediakan perawatan kesehatan mental dan perilaku secara komprehensif bagi individu ataupun keluarga, melakukan konsultasi, pelatihan, pendidikan dan pengawasan, serta melakukan praktik berdasarkan penelitian dan keilmuan (American Psychological Association, 2006). Kompetensi yang harus dikuasai oleh psikolog adalah kemampuan menjalankan *building rapport*, psikodiagnostika, intervensi, kesadaran terhadap perbedaan nilai dan budaya, dan menjaga sikap-sikap profesional (American Psychological Association, 2006; HIMPSI, 2010). Untuk mencapai kompetensi dan kualifikasi tersebut, calon psikolog klinis harus menempuh pendidikan dan pelatihan tertentu. Di Indonesia untuk menjadi psikolog klinis diharuskan menempuh pendidikan magister psikologi profesi. Pendidikan ini terdiri dari 12 SKS kuliah kemagisteran dan 6 SKS penulisan tesis, penguasaan konsep, dan teori psikologi yang bersifat tingkat lanjut, terfokus dan ilmiah, diberikan pada minimal 30 SKS termasuk dengan pemberian keterampilan praktik psikologi secara profesional melalui proses perkuliahan, praktikum, dan praktik kerja profesi psikologi (HIMPSI dalam Ningdyah, 2018).

Penelitian di Amerika dan Inggris menunjukkan bahwa calon psikolog klinis yang sedang menempuh pendidikan dan pelatihan menunjukkan tingkat stres yang tinggi (Boellinghaus et al., 2014; Cushway, 1992; Cushway & Tyler, 1996; Hannigan et al., 2004). Temuan menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi biasanya terjadi pada saat calon psikolog berada pada fase *training* atau praktik kerja (Cushway & Tyler, 1996; Pakenham & Stafford-Brown, 2012). Pada responden Inggris ditemukan bahwa 75% responden mengalami tingkat stres dengan rentang sedang sampai dengan sangat tinggi (Cushway, 1992). Stres yang terjadi pada *trainee* psikolog ini berkaitan dengan berbagai

hal di antaranya adalah pekerjaan yang terlalu banyak, manajemen, dan regulasi diri yang kurang baik. Selain itu, sumber stres lain yang dihadapi saat melakukan *training* sebagai praktik kerja adalah kesenjangan antara kemampuan dengan perubahan yang diharapkan pada klien terkait dengan bidang akademik dan aspek evaluasi pelatihan, karakteristik pribadi (misalnya, keraguan diri dan harapan), fitur praktik kerja (misalnya, kendala waktu dan beban kasus), serta tantangan lainnya yang melekat dalam pekerjaan klinis (misalnya, ambiguitas dan dilema etis (Pica, 1998; Pakenham & Stafford-Brown, 2012) .

Jika dibandingkan dengan tingkat stres pada psikolog profesional dalam melakukan pekerjaan, *trainee* psikolog ternyata memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. El-Ghoroury et al. (2012) mengungkapkan bahwa stres yang dialami oleh *trainee* psikolog klinis adalah berkaitan dengan aktivitas praktik klinis dengan klien dan aktivitas sekolah sebagai siswa. Dimana stres tersebut disertai dengan kemampuan strategi koping stres dan relasi pendukung *trainee* psikolog yang ditemukan lebih sedikit dibandingkan dengan profesional psikolog dalam pekerjaannya (El-Ghoroury et al., 2012). Hal tersebut termasuk dalam pengalaman menangani klien dan relasi teman sejawat yang lebih terbatas. Sehingga derajat stres *trainee* psikolog klinis menjadi lebih tinggi dengan berbagai tuntutan, keterbatasan pengalaman penanganan klien, dan *coping* yang dilakukan (Pakenham & Stafford-Brown, 2012).

Masa *training* atau praktik kerja pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi di Indonesia disebut dengan PKPP atau Praktik Kerja Profesi Psikologi. PKPP adalah salah satu program pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan *majoring*-nya yang harus dipenuhi dengan minimum 560 jam dan maksimum 640 jam magang (HIMPSI dalam Ningdyah, 2018). Pada mata

praktik kerja tersebut mahasiswa dituntut untuk menguasai teori, metode asesmen, dan intervensi psikologis untuk memecahkan permasalahan psikologis; terampil menyampaikan hasil pemeriksaan psikologi sesuai dengan kondisi klien; memiliki sikap kepedulian terhadap kesejahteraan manusia yang berada di lingkungannya termasuk kondisi sosial dan budaya; terampil dalam melayani klien sesuai kode etik tersebut; dan bersikap profesional dalam praktik psikologi (Ruth, 2010).

Merujuk pada tuntutan kondisi praktik kerja psikolog klinis yang rentan memicu timbulnya stres diketahui bahwa di Indonesia masih belum banyak ditemukan penelitian terkait kondisi stres yang dialami mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis dalam menjalankan praktik psikologi. Di sisi lain, potensi meningkatnya risiko stres yang dialami calon psikolog dalam masa *training* ini memerlukan perhatian karena akan berdampak pada kondisi personal dirinya dan peran profesionalnya sebagai tenaga kesehatan mental (Pakenham & Stafford-Brown, 2012).

Stres merupakan suatu hubungan yang khas antar individu dan lingkungan yang dinilai sebagai suatu hal yang mengancam atau melewati batas kemampuan untuk mengatasinya sehingga membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Keliat (1999) stres disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stres menjadi sebuah kondisi yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan lingkungan yang dihadapinya, dan menjadi ancaman tersendiri bagi kesejahteraan individu dan diperlukan penyesuaian untuk menghadapi perubahan tersebut.

Wawancara awal semi terstruktur dilakukan pada dua orang mahasiswa yang telah selesai melakukan praktik kerja klinis dan enam orang mahasiswa yang sedang melakukan praktik kerja klinis di tiga

universitas di Indonesia. Pertanyaan yang diberikan adalah berkaitan dengan stres dan dampak stres yang dirasakan selama menjalani PKPP. Berdasarkan wawancara awal tersebut, ditemukan bahwa terdapat berbagai sumber stres yang dirasakan mahasiswa. Pertama, jumlah kasus (baik jumlah kasus yang kurang maupun jumlah yang terlalu banyak). Kedua, proses penyelesaian kasus yang melibatkan keterbatasan pengetahuan, dan aplikasi pengetahuan di praktik kerja. Ketiga, adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam pelayanan klien. Keempat, berkaitan dengan banyaknya tanggung jawab lain yang harus diselesaikan selain tugas praktik kerja, misalnya pengerjaan tugas kuliah dan tesis. Kelima, hubungan dengan supervisor dan pembimbing lapangan.

Dari berbagai kesulitan dan permasalahan yang dihadapi selama mahasiswa melaksanakan PKPP ini, lima dari delapan responden mengungkapkan bahwa tuntutan dalam penyelesaian mata kuliah PKPP ini pada kenyatannya sangatlah sulit sehingga memunculkan perasaan tidak mampu dan penilaian buruk terhadap diri ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan. Hal tersebut menjadikan tingkat stres mereka menjadi lebih meningkat. Pada akhirnya, tingkat stres yang meningkat tersebut tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri tetapi juga pada penanganan klien, misalnya kurang fokus ketika berhadapan dengan klien atau bahkan sampai menunda dalam penanganan klien. Selain itu, hal tersebut pun berdampak pada prokrastinasi dalam pemenuhan tugas sebagai mahasiswa magister lainnya seperti penulisan laporan dan tesis.

Stres yang tinggi pada seseorang akan berpengaruh pada berbagai hal seperti *self esteem* yang rendah, *secondary traumatic stress*, *compassion fatigue*, dan lebih lanjut mengakibatkan simtom kecemasan dan depresi yang meningkat (Hannigan et al., 2004; Rossi et al., 2012; Sirois et al., 2015).

Selain itu stres yang tinggi pada calon psikolog berdampak pula pada klien dan bidang yang mereka tangani secara keseluruhan, dimana stres tersebut akan memengaruhi berbagai kondisi seperti penurunan atensi, keterampilan dalam pengambilan keputusan, dan lebih jauh lagi akan mengganggu dalam kapasitas empati dan dukungan kepada klien yang sedang ditangani (Finlay-Jones et al., 2015). Maka dari itu kemampuan menghadapi situasi stres dengan cara yang efektif diidentifikasi sebagai hal yang sangat diperlukan oleh seorang mahasiswa yang sedang melakukan *trainee* sebagai psikolog (Finlay-Jones et al., 2015).

Berdasarkan telusuran literatur, salah satu faktor yang berperan penting dalam menghadapi kondisi pemicu stres dengan cara yang lebih sehat dan efektif adalah *self-compassion*. Berbagai penelitian terakhir menyebutkan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki resiliensi yang baik ketika menghadapi tuntutan dan situasi yang menekan (Neff et al., 2007). Lebih lanjut, *self-compassion* diyakini sebagai intervensi yang dapat digunakan sejalan dengan mekanisme terapi *mindfulness* dan *acceptance-based* yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada seseorang (Finlay-Jones, 2014).

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yakni: 1) *self-kindness versus self-judgment* yakni tendensi untuk memperlakukan diri dengan penuh perhatian dan kepedulian dibandingkan untuk menghakimi diri secara kasar, 2) *common humanity versus isolation*, yakni kemampuan memahami bahwa semua

manusia pernah mengalami kegagalan yang sama dibandingkan menghindari dari orang lain akibat dari kesalahan diri, dan 3) *mindfulness versus over-identification*, yakni menyadari keadaan sekarang dengan cara yang seimbang daripada mengidentifikasi secara berlebihan emosi orang lain.

Sejalan dengan tiga komponen *self-compassion* tersebut, maka ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu timbulnya stres, ketiga komponen tersebut masing-masing memiliki manfaat untuk mengurangi stres (Sirois et al., 2015). Secara bersamaan, ketiga komponen *self-compassion* ini ditempatkan untuk mengurangi stres dengan meningkatkan *self-regulation* pada emosi negatif yang dapat dihasilkan dari kegagalan dan peristiwa tak terduga (Neff et al., 2007).

Bukti substansial mendukung gagasan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi *psychological distress* yang dirasakan dibuktikan pada berbagai penelitian sebelumnya (Allen & Leary, 2010; Finlay-Jones et al., 2015; Raes, 2010; Sirois et al., 2014; 2015), dan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *self-compassion* menghasilkan penurunan simultan dalam stres yang dirasakan, *negative affect*, *self doubt*, dan *anxiety* (Neff & Germer, 2013; Pakenham & Stafford-Brown, 2012; Newsome, Waldo, & Gruszka, 2012). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan stres akademik (Putra, 2017) dan stres pengasuhan (Kristiana, 2017). Selain itu, *self-compassion* teridentifikasi menurunkan stres pada pekerja kesehatan, salah satunya dokter (Yuliani, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan derajat stres mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP. Hipotesis utama pada penelitian ini adalah *self-compassion* berkorelasi negatif dengan derajat stres pada

mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran stres yang terjadi pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melakukan praktik kerja yang sebelumnya terbatas dan keterkaitannya dengan *self-compassion*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis dan instansi atau bidang terkait lainnya mengenai PKPP yang dilakukan berkaitan dengan kondisi stres yang dihadapi dengan kontribusi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional (Christensen, 2011). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*, dimana peneliti menetapkan beberapa kriteria subjek penelitian. Kriteria tersebut antara lain mahasiswa aktif Program Magister Psikologi Profesi Klinis (Klinis Umum, Klinis Dewasa, dan Klinis Anak) di Indonesia; sedang mengontrak mata kuliah PKPP (Praktik Kerja Profesi Psikologi); belum melaksanakan ujian HIMPSI. Peneliti menghubungi beberapa responden dari berbagai universitas sesuai dengan kriteria. Selanjutnya peneliti bertanya dan meminta kesediaan responden untuk mengidentifikasi dan meneruskan pada responden lainnya yang memiliki karakteristik serupa untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian, begitu seterusnya sampai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan. Sehingga didapatkan total keseluruhan responden yang bersedia dan mengikuti penelitian ini sebanyak 117 orang yang berasal dari Magister Psikologi Profesi Klinis (Klinis Umum, Klinis Dewasa, dan Klinis Anak) dari 17 universitas di Indonesia. Adapun pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Proses

pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan media *Google form*.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yakni *self-compassion* dan stres. *Self-compassion* dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu sikap diri yang di dalamnya termasuk perasaan tersentuh dan terbuka mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP dalam menerima kesulitan, membangkitkan keinginan untuk mengurangi kesulitan dengan kebaikan diri, serta tidak menghakimi penderitaan sendiri. *Self-compassion* diukur dengan menggunakan *Self Compassion Scale* (Neff, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahmah (2016) dan dilakukan proses uji coba lebih lanjut oleh peneliti kepada responden mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.907 dan nilai validitas item menggunakan *confirmatory factor analysis* CFI 0.92; RFI 0.84; IFI 0.92; NFI 0.82, dengan nilai *t-value* keseluruhan item >1.96. Sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur *self-compassion* signifikan memiliki validitas yang baik. Jumlah item yang digunakan adalah 26 item. Pilihan jawaban menggunakan skala *likert* 5 poin (hampir tidak pernah–hampir selalu). Item yang merepresentasikan perilaku tidak mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) diskor secara terbalik, sehingga semakin tinggi skor menandakan semakin rendah frekuensi perilaku tersebut. Skor minimum skala ini adalah 26 dan skor maksimum adalah 130. Dalam penelitian ini, *self-compassion* total dibagi dalam tiga kelas: tinggi, sedang, dan rendah.

Stres pada penelitian ini merujuk pada seberapa jauh mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP menilai sebagai situasi yang *stressful*, yaitu situasi yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikontrol, dan melebihi kemampuan. Pengukuran ini menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang disusun oleh Cohen

et al. (1983). Alat ukur ini terdiri dari 14 item yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hasni (2016). Peneliti melakukan uji coba lebih lanjut terhadap alat ukur ini kepada responden mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Kemudian didapatkan 12 item yang memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas. Nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.845. Nilai validitas item menggunakan *confirmatory factor analysis* didapatkan CFI 0.95; RFI 0.86; IFI 0.95; NFI 0.89, dengan nilai *t-value* 12 item > 1.96, sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur stres signifikan memiliki validitas yang baik. Pilihan jawaban pada alat ukur ini menggunakan skala *likert* 5 poin tidak pernah (0)–sangat sering (4). Skor minimum skala ini adalah 0 dan skor maksimum adalah 48. Dalam penelitian ini, stres total dibagi dalam tiga kelas: rendah, sedang, dan tinggi.

Adapun pada penelitian ini, analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran deskriptif dari karakteristik partisipan dengan variabel penelitian dan *pearson correlation* untuk

mengetahui hubungan *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 117 responden yang berasal dari total 17 perguruan tinggi negeri dan swasta yang menyelenggarakan Program Magister Psikologi Profesi Klinis (mencakup *majoring* Klinis Umum, Klinis Dewasa, dan Klinis Anak) di Indonesia. Diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (96%) dan memiliki rentang usia 20-25 tahun (56%). Selanjutnya responden yang merupakan mahasiswa bidang kajian profesi klinis yang tersebar di Indonesia ini sedang melaksanakan PKPP sampai dengan pengambilan data penelitian ini dilakukan terhitung 1-6 bulan (40%); terhitung 7-12 bulan (42%); dan terhitung  $\geq$  13 bulan (18%). Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil mengenai gambaran setiap variabel sebagai berikut:

Tabel 1.

Gambaran hasil penelitian pada Mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP (N=117)

Variabel	Klasifikasi	N	Persentase
<i>Self-Compassion</i>	Tinggi	21	18%
	Sedang	93	79%
	Rendah	3	3%
Stres	Tinggi	5	4%
	Sedang	94	80%
	Rendah	18	15%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki derajat stres yang sedang dengan jumlah 94 partisipan (80%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penilaian situasi *stressful* PKPP pada derajat stres sedang. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa mahasiswa menilai selama satu bulan terakhir situasi *stressful* pada saat PKPP sebagai situasi yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikontrol, dan tidak memiliki keyakinan untuk menghadapi masalah adalah berada pada

penghayatan penilaian tidak terlalu sering, namun juga tidak terlalu jarang. Kemudian 15% di antaranya memiliki derajat stres yang rendah, dan sebagian lainnya sebanyak 4% menilai bahwa situasi berkaitan dengan kegiatan PKPP ini pada derajat stres yang tinggi. Adapun untuk mengetahui perbedaan derajat stres mahasiswa berdasarkan lama pelaksanaan PKPP yang telah dilaksanakan, maka peneliti pun melakukan uji beda pada variabel stres. Dari hasil uji beda, ditemukan nilai  $p > .05$  yang berarti bahwa tidak ada

perbedaan signifikan derajat stres antar kelompok dengan lama pelaksanaan PKPP yang berbeda. Dimana hal ini menunjukkan bahwa rerata derajat stres mahasiswa adalah sama jika dilihat dari lama pelaksanaan PKPP, baik pada rentang pelaksanaan 1-6 bulan; 7-12 bulan; dan  $\geq 13$  bulan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya pada responden *doctoral psychology trainee* yang ditemukan bahwa lama pelaksanaan *training* tidak memiliki pengaruh yang berbeda pada derajat kesehatan mental mahasiswa (Richardson, 2018).

Kondisi stres pada mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP lebih banyak terdistribusi pada penghayatan penilaian situasi PKPP yang sering mengalami keadaan tidak terduga; penilaian diri yang tidak mampu menghadapi situasi PKPP; dan persepsi kesulitan-kesulitan PKPP yang terjadi menumpuk di luar dari kendali serta kemampuan diri. Penghayatan akan penilaian situasi *stressful* pada kegiatan PKPP dimungkinkan memiliki banyak faktor khas pada setiap mahasiswa, seperti faktor

perbedaan beban PKPP yang dijalani, khususnya berkaitan dengan tugas dan peran penanganan klien menjadi salah satu stresor utama dalam masa praktik kerja (Pakenham & Stafford-brown, 2012). Selain itu, adanya faktor tuntutan khas pada setiap tempat praktik kerja, *majoring*, dan universitas yang berbeda pada setiap mahasiswa yang dipersepsi secara subjektif (Richardson, 2018). Maka, hal ini merupakan temuan baru, dimana penelitian mengenai kondisi stres pada calon psikolog dalam masa training sebelumnya masih terbatas di Indonesia.

Selanjutnya, pada tabel 1 dapat terlihat pula bahwa sebagian besar responden yakni sebanyak 79%, memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, diikuti 18% tingkat *self-compassion* tinggi, dan 3% tingkat *self-compassion* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa klinis yang sedang melaksanakan PKPP cukup memiliki perasaan dan sikap yang terbuka pada kesulitan yang dialami. Adapun dapat dilihat juga tingkat *self-compassion* yang dimiliki responden sebagai berikut:

Tabel 2.  
Klasifikasi tingkat *self-compassion* berdasarkan dimensi (N=117)

Dimensi	Klasifikasi	N	Persentase
<i>Self-Kindness versus Self-Judgment</i>	Rendah	7	6%
	Sedang	85	73%
	Tinggi	25	21%
<i>Common Humanity versus Isolation</i>	Rendah	7	6%
	Sedang	83	71%
<i>Mindfulness versus Over-Identification</i>	Tinggi	27	23%
	Rendah	9	8%
	Sedang	81	69%
	Tinggi	27	23%

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa responden memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang pada setiap dimensi *self-compassion*, disusul dengan tingkat tinggi dan rendah. Hal ini dapat menjelaskan bahwa dengan dimensi *self-kindness vs self-judgment* yang sedang, mahasiswa yang sedang

melaksanakan PKPP cukup memiliki perasaan dan sikap terbuka terhadap kesulitan dan keadaan yang buruk dengan tetap memperlakukan diri sebagaimana memperlakukan orang yang dicintai dan tanpa menghakimi kekurangan diri. Selanjutnya *common humanity vs isolation* dengan tingkat

yang sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu memahami situasi sulit yang mereka jalani sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya dan tanpa merasa bahwa hanya diri yang mengalami kegagalan atau ketidaksempurnaan. Adapun dengan dimensi *mindfulness vs over-identification*

yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu memberikan perhatian secara sadar, jelas dan seimbang terhadap pengalaman-pengalaman menyakitkan tanpa melebih-lebihkan keadaan yang dialami sebagai bentuk respons kesulitan.

Tabel 3.  
Hasil uji korelasi *self-compassion* dan stres

		<i>Self-Compassion</i>	Stres
<i>Self-Compassion</i>	Pearson Correlation	1	-.522**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	117	117
Stres	Pearson Correlation	-.522**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	117	117

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Selanjutnya pada tabel 3, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres ( $r = -.522, p = .00$ ). Artinya, semakin tinggi skor *self-compassion* yang dimiliki responden, maka semakin rendah derajat stres yang dirasakan. Korelasi negatif ini dengan nilai  $r = -.522$ , maka termasuk hubungan korelasi yang sedang (Tredoux & Durheim, 2002). Adapun berdasarkan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui sumbangan antar variabel, diperoleh nilai  $r^2$  sebesar .272. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap stres adalah sebesar 27.2%. Dimana hal ini menjelaskan bahwa derajat stres pada mahasiswa yang sedang melaksanakan PKPP dapat dijelaskan oleh besaran kontribusi *self-compassion* sebesar 27.2%. Sedangkan 72.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa *self-compassion* secara signifikan memiliki hubungan negatif terhadap stres pada mahasiswa klinis yang sedang melaksanakan PKPP. Ketika individu memiliki perasaan belas kasih terhadap diri yang meliputi sikap terbuka dalam menerima kesulitan, membangkitkan keinginan untuk

mengurangi kesulitan dengan kebaikan diri serta tidak menghakimi penderitaan sendiri, maka akan dapat mengurangi stres yang dirasakannya. Selain itu dengan adanya *self-compassion* yang tinggi, seseorang menunjukkan adanya kondisi resiliensi yang baik ketika menghadapi tuntutan dan situasi yang menekan (Neff et al., 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat stres yang rendah (Neely, et al, 2009; Sirois et al., 2014; 2015).

Dalam kaitannya dengan menjalani tugas dan peran psikolog, *self-compassion* diyakini sebagai konstruk yang penting, terutama bagi *trainee psikolog* dalam mempromosikan kesejahteraan pribadi dan profesional (Finlay-Jones et al., 2015). Dimana hal ini pun menjadi peran penting mahasiswa Magister Profesi Psikologi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP dalam menghadapi situasi stres yang berkaitan dengan menyeimbangkan kewajiban sebagai siswa dan aktivitas praktik klinis dengan klien. *Self-compassion* dapat menurunkan stres pada mahasiswa dengan menurunkan kritik terhadap diri dan sikap perfeksionis menghadapi tuntutan pekerjaan klinis dan aktivitas siswa. *Self-compassion* memberikan

pemahaman kepada diri bahwa mengalami pengalaman tantangan, kesulitan dan kegagalan selama masa praktik dan perkuliahan adalah suatu hal yang wajar dan

terjadi pada setiap orang. Hal ini menjadikan mahasiswa merespons situasi stres secara lebih sadar (*mindful*), seimbang dan dengan cara yang lebih suportif untuk dirinya.

Tabel 4.  
Hasil perhitungan korelasi komponen *self-compassion* dengan stres

		Stres	SK vs SJ	CH vs IS	MD vs OI
Stres	Pearson	1	-.326**	-.466**	-.523**
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
SK vs SJ	N	117	117	117	117
	Pearson	-.326**	1	.503**	.555**
	Correlation				
CH vs IS	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	117	117	117	117
	Pearson	-.466**	.503**	1	.562**
MD vs OI	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	117	117	117	117
MD vs OI	Pearson	-.523**	.555**	.562**	1
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	117	117	117	117

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

SK vs SJ = *Self-kindness versus Self-judgment*; CH vs IS = *Common humanity versus Isolation*; MD vs OI = *Mindfulness versus Over-identification*

Jika dilihat dari komponen yang menyertai di dalamnya pada tabel 4, *self-compassion* memiliki tiga komponen, yakni *self-kindness versus self-judgment*; *common humanity versus isolation*; dan *mindfulness versus over-identification*, dimana ketiganya satu sama lain saling memberikan korelasi dalam menghadapi suatu situasi stres (Neff, 2003; Neff, 2016). Sejalan dengan itu, ketiga komponen tersebut pun terbukti memiliki manfaat untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh individu (Sirois et al., 2015).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-kindness versus self-judgment* dengan stres ( $r = -.326, p = .00$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *self-kindness versus self-judgment* yang dimiliki responden, maka semakin rendah derajat stres yang dirasakan. *Self-kindness* mengacu pada sikap *unconditional acceptance* dan kehangatan terhadap keadaan yang buruk dan

menyakitkan, serta merespons kejadian buruk tersebut dengan memperlakukan diri sebagaimana memperlakukan orang yang dicintai. Dengan memiliki aspek *self-kindness*, ketika menanggapi ketidakmampuan atau kekecewaan selama PKPP, mahasiswa menanggapi dengan pemahaman dan penerimaan terhadap diri yang baik dibandingkan dengan melakukan kritik yang keras terhadap ketidakmampuan atau kegagalan tersebut. Respons ini mampu meredakan situasi stres dengan membantu mahasiswa untuk menafsirkan kembali peristiwa yang menekan dengan cara yang mendukung diri sendiri. Jika dikaitkan dengan kondisi PKPP, kondisi ini dapat tercermin misalnya ketika mahasiswa menghadapi kegagalan dan kesulitan menghadapi klien, maka mahasiswa tidak melakukan kritik berlebih, menyakiti, dan penghakiman terhadap diri sendiri. Kesulitan dan kegagalan tersebut dinilai dan dievaluasi dengan tetap

memberikan penerimaan yang baik terhadap diri secara utuh dan tetap memberikan rasa kasih sayang terhadap diri. Maka, *self-kindness* membantu mahasiswa sebagai *trainee* psikolog untuk melawan ekspektasi menuntut diri berlebih tanpa belas kasih dalam setiap tugasnya baik dalam upaya penanganan klien maupun sebagai siswa (Finlay-Jones, 2018)

Selanjutnya, pada tabel 4 hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *common humanity versus isolation* dengan stres ( $r = .466, p = .00$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *common humanity versus isolation* yang dimiliki responden, maka semakin rendah derajat stres yang dirasakan. *Common humanity* mengacu pada pengakuan bahwa semua orang tidak sempurna, melakukan kesalahan, dan mengalami kegagalan. Dengan ini, mahasiswa yang memiliki *common humanity* tidak merasa terisolasi oleh pengalaman kegagalan atau perjuangan ketika berhadapan dengan kesulitan pada pelaksanaan PKPP, akan tetapi menyadari bahwa peristiwa-peristiwa yang menegangkan adalah bagian dari pengalaman manusia. Dalam masa praktik, hal ini tercermin misalnya ketika mendapatkan *feedback* evaluasi praktik dari klien maupun supervisor, mahasiswa melihatnya sebagai sebuah tantangan dan kegagalan yang dialami sebagai bagian kehidupan manusia yang wajar, sehingga mahasiswa tidak merasakan kesedihan yang mendalam secara berlebih. Hal ini menjadikan mahasiswa memiliki pandangan yang luas dan tidak merasa hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan.

Terakhir, pada tabel 4 hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mindfulness vs over identification* dengan stres ( $r = -.523, p = .00$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *mindfulness vs over identification* yang dimiliki responden, maka semakin rendah derajat stres yang dirasakan.

*Mindfulness* mengacu pada individu yang tidak menjadi terlalu diidentifikasi dengan perasaan negatif yang dapat timbul setelah kegagalan atau selama perjuangan, tetapi mempertahankan rasa kesadaran yang seimbang dari perasaan itu. Dengan ini, mahasiswa lebih memahami keadaan buruk secara objektif, sesuai dengan porsinya tanpa mengurangi atau melebihkan ketika terjadi kesulitan dan kegagalan selama PKPP. Sehingga respons-respons yang dihasilkan lebih efektif. Pola pikir ini dapat membantu mengurangi stres dengan meminimalkan perenungan atas aspek negatif dari peristiwa (Homan & Sirois, 2017).

Bersama-sama, ketiga komponen *self-compassion* ini ditempatkan untuk mengurangi stres dengan meningkatkan *self-regulation* pada emosi negatif yang dapat dihasilkan dari kegagalan dan peristiwa tak terduga (Neff et al., 2007). *Self-compassion* berpotensi sangat relevan bagi mahasiswa sebagai *trainee* psikolog dalam hal kemampuannya untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan terhadap stres kerja dan stres akademik (Finlay-Jones et al., 2015). Dimana hal ini berkaitan dengan manfaat ketiga komponen *self-compassion*. Pertama, *mindfulness* dapat menjadikan mahasiswa menghindari penggunaan maladaptif *defense mechanism* yang terjadi akibat kurangnya *self-awareness* dalam menghadapi stres kerja dan akademik. Kedua, komponen *self-kindness* dapat mempromosikan sikap dan perilaku perawatan menyayangi diri, mempertahankan fungsi psikologis diri dengan baik. Pada akhirnya, *self-compassion* dapat bertindak untuk mengurangi tingkat perfeksionisme, *self-criticism*, dan keraguan diri berlebih yang telah dikaitkan dengan peningkatan stres dan kelelahan di kalangan profesional kesehatan (Finlay-Jones, 2014).

Temuan penelitian ini memberikan gambaran stres yang terjadi pada mahasiswa yang sebelumnya belum pernah dilakukan.

Hal ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dan instansi terkait sebagai data evaluasi mengenai kondisi kesehatan psikologis yang terjadi selama masa praktik. Adapun dengan adanya temuan korelasi negatif antar stres dengan *self-compassion* secara umum maupun korelasi terpisah ketiga komponen *self-compassion* (*self-kindness vs self-judgment; common humanity vs isolation; mindfulness vs over-identification*) yang terbukti saling berkontribusi dalam menurunkan stres, maka mahasiswa dapat mempertimbangkan peningkatan komponen *self-compassion*. Sebagai contoh, komponen *self-kindness* dapat ditingkatkan mahasiswa dengan lebih banyak memberikan perhatian dan penerimaan kepada diri dibandingkan mengkritik diri ketika mengalami kegagalan dalam praktik kerja. Lebih lanjut, pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* seperti *mindful self-compassion therapy* (Neff & Germer, 2013) untuk menurunkan derajat stres dapat dipertimbangkan sebagai studi lanjutan.

Di sisi lain, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP dengan berbagai karakteristik kegiatan PKPP yang khas dan beragam. Termasuk perbedaan khas tuntutan pada tempat praktik kerja dan tuntutan mahasiswa pada setiap *majoring* (Klinis Umum, Klinis Dewasa, dan Klinis Anak) dan perbedaan khas PKPP setiap universitas yang melekat. Hal ini dapat memengaruhi sumber stres yang berbeda dalam menilai peran dan tuntutan PKPP. Sehingga dibutuhkan perbandingan terhadap berbagai kondisi yang tidak diteliti dan menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres, sehingga hipotesis utama pada penelitian ini diterima. Begitu pula jika masing-masing

komponen yang menyertai *self-compassion* dianalisis, maka diperoleh temuan bahwa *self-kindness, common humanity, dan mindfulness* secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya adalah dapat mempertimbangkan untuk melakukan studi lanjutan dengan desain penelitian *mix-method*, sehingga fitur-fitur kekhasan sumber stres yang melekat pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP dapat terlihat lebih jelas, seperti perbedaan kekhasan PKPP setiap *majoring* dan universitas. Penelitian lanjutan berbasis intervensi *self-compassion* pun menjadi saran bagi penelitian selanjutnya dan dipertimbangkan untuk digunakan oleh instansi terkait dalam upaya menurunkan stres pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis yang sedang melaksanakan PKPP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*, 107-118.
- American Psychological Association. (2006). *Guidelines and Principles for Accreditation of Programs in Professional Psychology (G&P)*. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/accreditation/about/policies/guiding-principles.pdf>
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2014). The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness, 5*, 129–138.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Design and Analysis*. Twelfth Edition. United States Of America: Pearson Education Limited.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social*

- Behavior*, 24(2), 385–396.
- Cushway, D. (1992). Stress in Clinical Psychology Trainees. *The British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 169–179.
- Cushway, D., & Tyler, P. (1996). Stress in Clinical Psychologist. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 141–149.
- El-Ghoroury, Galper, N. H., Sawaqdeh, D. I., Bufka, A., & F., L. (2012). Stress, Coping, and Barriers to Wellness Among Psychology Graduate Students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122–134.
- Finlay-Jones, A. L. (2014). *Self-Compassion and Psychological Health Among Psychologists*. (Ph.D. thesis, Curtin University). Retrived from <http://hdl.handle.net/20.500.11937/1440>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLOS ONE*, 10(7), e0133481.
- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and Stress Management in Clinical Psychology: Findings from a Systematic Review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235–245.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: HIMPSI.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-Compassion and Physical Health: Exploring the Roles of Perceived Stress and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychol Open*, 4(2).
- Kristiana, I. F. (2017). Self-Compassion dan Stress Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Kebutuhan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 52–57.
- Keliat, B. A. (1999). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. edisi 1. Jakarta: EGC
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. United States of Amerika: Springer Publishing Company.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, et al. (2007). An Examination Of Self-Compassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28–44.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274.
- Neely, M. E., et al. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The role of Self-Compassion, Goal Regulation and Support in College Students' Well-Being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97.
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training. *Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297–311.
- Ningdyah, A. (2018). *Indonesian Professional Psychology Education Curricula: A Mixed-Method Study*. (Master Thesis, James Cook University). Retrived from [https://researchonline.jcu.edu.au/56020/1/JCU\\_56020-ningdyah-2018-thesis.pdf](https://researchonline.jcu.edu.au/56020/1/JCU_56020-ningdyah-2018-thesis.pdf)
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in Clinical Psychology Trainees: Current Research Status and Future Directions. *Australian Psychologist Society*, 47(3), 147–155.
- Pica, M. (1998). The Ambiguous Nature of Clinical Training and Its Impact on the Development of Student Clinicians. *Psychotherapy*, 35, 361–265.
- Putra, K. P. (2017). *Hubungan antara Self-compassion dan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi* (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta). Retrieved from <http://repository.unj.ac.id/1470/>
- Rahmah, I. (2016). *Hubungan antara Religiusitas dan Self-compassion pada Remaja*. (Skripsi, Universitas Padjajaran).
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of the Relationship between Self-Compassion Depression and

- Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Richardson, et al. (2018). Trainee Wellness: Self-Critical Perfectionism, Self-Compassion, Depression, and Burnout Among Doctoral Trainees In Psychology, *Journal Of Counseling Psychology*. Retrived from: <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G., & Amaddeo, F. (2012). Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction Among Staff in Community-Based Mental Health Services. *Psychiatry Research*, 1–6.
- Ruth, P. (2010). *Meningkatkan Self Compassion Melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Bentuk Kelompok*. (Skripsi, Universitas Kristen Maranatha).
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014). Self-Compassion, Affect, and Healthpromoting Behaviors. *Health Psychology, Advance Online Publication*, 34(6), 661-9.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334–347.
- Stafford-brown, J., & Pakenham, K. I. (2012). The Effectiveness of an ACT Informed Intervention for Managing Stress and Improving Therapist Qualities in Clinical Psychology Trainees. *J Clin Psychol*, 68(6), 592–613.
- Tredoux, C. T., & Durheim, K. (2002). *Number, Hypotheses & Conclusions: A Course in Statistics for the Social Sciences*. Cape Town: University of Cape Town Press.
- Yuliani. (2018). *Hubungan Self-Compassion dengan Stress pada Dokter Umum di Kota Palembang*. (Skripsi, Universitas Sriwijaya).