



PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Shabrina Bilqis¹, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
e-mail: ¹shabrina.bilqis@mail.ugm.ac.id, ²aisha.s@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Masa transisi dalam tahun pertama perkuliahan dapat menciptakan beragam tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial. Salah satu faktor protektif yang berpotensi menurunkan kecemasan sosial adalah *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama di Indonesia. Penelitian ini melibatkan partisipan berusia 18-21 tahun ($N = 159$, $M = 19$). Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif noneksperimental dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan secara negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa tahun pertama ($B = -0,429$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat diprediksi oleh *self-compassion* yang rendah.

Kata kunci: mahasiswa tahun pertama, *self-compassion*, kecemasan sosial, remaja akhir

Abstract

The transition period during the first year of college can present various psychological challenges, including social anxiety. One protective factor that has the potential to reduce social anxiety is self-compassion. This study aims to examine the role of self-compassion in social anxiety among first-year students in Indonesia. Participants were 159 students aged 18–21 years ($M = 19$). A non-experimental quantitative approach with simple linear regression analysis was employed. The results of this study indicate that self-compassion significantly contributes to social anxiety among first-year university students with a negative association ($B = -0,429$; $p < 0,05$). These findings suggest that social anxiety may be predicted by low self-compassion.

Keywords: first-year university students, *self-compassion*, social anxiety, late adolescent