



MEMBANGUN BELAS KASIH DIRI MAHASISWA MELALUI WORKSHOP *BRIEF MINDFUL SELF-COMPASSION* DI IAIN CURUP BENGKULU

Thrisia Febrianti^{*1}, Nabila Fuadina², Nurwinda Sulistyawati³

¹Universitas Islam As-syafiiyah

²Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro

³Institut Agama Islam Negeri Curup

*e-mail: thrisiafebrianti.fkip@uia.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa di era digital menghadapi tantangan emosional yang kompleks, mulai dari tekanan akademik, multitasking, kecemasan masa depan, hingga kelelahan mental. Untuk merespons kebutuhan ini, pendekatan Mindful Self-Compassion (MSC) ditawarkan sebagai strategi psikoedukatif yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan penerimaan tanpa penghakiman. MSC mengintegrasikan mindfulness (kesadaran penuh) dan self-compassion (belas kasih diri) melalui tiga pilar utama: self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkenalkan konsep dasar MSC dan memberikan pelatihan praktis kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Curup. Workshop dilaksanakan secara hybrid pada 7 September 2024 dan diikuti oleh 50 mahasiswa. Materi disampaikan oleh tiga narasumber dengan fokus pada pengenalan kebiasaan negatif seperti self-judgment dan over-identification, serta latihan praktis seperti self-compassion break, teknik "STOP", afirmasi positif, dan eksplorasi self-compassion melalui tulisan. Evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesadaran terhadap kondisi batin sendiri, serta motivasi untuk bersikap lebih lembut dan manusiawi terhadap diri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan MSC dalam format singkat dapat menjadi alternatif intervensi promotif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: *Brief Mindful Self-Compassion, Belas Kasih Diri, Mahasiswa.*

ABSTRACT

Students in the digital era face complex emotional challenges, including academic pressure, multitasking demands, future-related anxiety, and mental fatigue. To respond to these needs, the Mindful Self-Compassion (MSC) approach is offered as a psychoeducational strategy that emphasizes the development of self-awareness and non-judgmental acceptance. MSC integrates mindfulness and self-compassion through three core components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. This community engagement program aimed to introduce the basic concepts of MSC and provide practical training to students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKPI) at IAIN Curup. The workshop was conducted in a hybrid format on September 7, 2024, and was attended by 50 students. Three facilitators delivered materials focusing on common negative patterns such as self-judgment and over-identification, along with practical exercises including the self-compassion break, the "STOP" technique, positive affirmations, and reflective writing. Evaluation results showed that participants experienced increased awareness of their internal emotional states and greater motivation to treat themselves with kindness and humanity. This activity demonstrates that brief MSC training can serve as a promotive intervention to enhance the mental well-being of university students.

Keywords: *Brief Mindful Self-Compassion, Self Compassion, Students.*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi produktif berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikososial. Tuntutan akademik, kebutuhan adaptasi terhadap lingkungan kampus, serta ekspektasi sosial yang tinggi sering kali berdampak pada kondisi emosional yang tidak stabil. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami gejala stres, kecemasan, bahkan depresi selama masa kuliah (Karinda, 2020). Selain itu kesepian yang dialami mahasiswa juga memunculkan gangguan mental emosional, kesepian akan memunculkan hal-hal negatif dilingkungan sekitar sehingga

akan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Prasetio et al, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental emosional pada usia dewasa muda cukup tinggi, termasuk pada kalangan mahasiswa (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Gangguan-gangguan mental emosional tersebut dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari baik dari fungsi sosial, akademik, maupun fisik mahasiswa. Oleh sebab itu, perlunya merawat kesehatan mental dengan berbagai cara maupun pendekatan yang positif.

Salah satu pendekatan promotif yang berkembang untuk merawat kesehatan mental mahasiswa adalah *Mindful Self-Compassion* (MSC). MSC merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Neff (2003), yang mengintegrasikan tiga komponen utama: *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman tanpa penghakiman). Pendekatan ini berbeda dengan peningkatan harga diri (*self-esteem*) karena MSC tidak berbasis pada evaluasi atau perbandingan sosial (Neff, 2003; Neff & Germer, 2013).

Self-compassion memberi tujuan individu untuk memperbaiki diri dan membuat perubahan hidup yang positif, sehingga meminimalisir perilaku yang merugikan diri individu sendiri. *Self-compassion* juga memiliki peran penting dalam dinamika kesehatan mental, peningkatan *self-compassion* berkontribusi bagi individu untuk mampu menghadapi tekanan, stres, dan menjaga kesehatan mental dengan baik (Apsari & Utomo, 2024) serta memediasi hubungan antar sikap negatif terhadap Kesehatan mental dan masalah mental (Kotera, 2021). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih mampu mengelola stres, serta memiliki hubungan sosial yang lebih sehat (Werner, Jazaieri, & Goldin, 2012). Karinda (2020) dan Hidayati (2015) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menurunkan kecenderungan depresi dan meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut *self-compassion* memunculkan sikap yang tenang, sabar, memahami, dan pengertian terhadap diri sendiri sehingga, ketika individu mengalami kegagalan, penolakan, ataupun berbuat kesalahan individu yang mengasihi diri sendiri akan mampu memberikan kehangatan pada dirinya dan tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan (Alfaruqy et al, 2020).

Namun demikian, implementasi MSC dalam bentuk program psikoedukatif di perguruan tinggi Indonesia masih belum banyak dilakukan, khususnya di lingkungan kampus Islam Indonesia. IAIN Curup merupakan Salah satu kampus islam di Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu memiliki mahasiswa dari berbagai latar belakang dengan kemampuan mengelola emosional dan mental yang berbeda-beda. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) menjadi langkah awal melatih perasaan pada mahasiswa, sehingga mahasiswa bisa mengenal dirinya sendiri dan menjadi lebih mencintai diri sendiri. Melatarbelakangi hal tersebut, tim pengabdian Konseling MBCT bekerja sama dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Curup menyelenggarakan Workshop *Brief Mindful Self-Compassion*. Bertujuan memperkenalkan konsep dasar MSC, mengembangkan sikap belas kasih diri pada mahasiswa, serta memberikan pelatihan praktik sederhana untuk memperkuat kesadaran dan penerimaan diri.

Kegiatan dilaksanakan 7 September 2024 secara *hybrid*, diikuti oleh 50 mahasiswa. Materi disampaikan oleh tiga narasumber melalui pendekatan interaktif dan reflektif, yang mencakup latihan *self-compassion break*, teknik "STOP", afirmasi diri, dan eksplorasi perasaan melalui menulis. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi strategi psikoedukatif dalam mendukung ketahanan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *psikoedukatif partisipatoris* yang dikemas dalam bentuk workshop interaktif *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC). Metode ini dipilih untuk menjawab tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan belas kasih diri mahasiswa secara praktis dan aplikatif. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan utama yang dirancang secara sistematis agar tujuan pelatihan *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC) tercapai secara optimal, baik dari sisi penyampaian materi maupun penguatan pengalaman emosional peserta.

2.1. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan utama:

1. Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana menyusun materi workshop berdasarkan prinsip-prinsip dasar dan latihan inti dari pendekatan *Mindful Self-Compassion* sebagaimana dikembangkan oleh Neff dan Germer (2013). Materi difokuskan pada tiga komponen utama MSC, yaitu *self-kindness* (bersikap lembut kepada diri sendiri), *common humanity* (memahami penderitaan sebagai pengalaman manusiawi bersama), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penghakiman). Selain itu, tim melakukan koordinasi teknis dan administratif dengan pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) IAIN Curup sebagai mitra kegiatan, termasuk memastikan kesiapan fasilitas luring dan *platform* daring. Pada tahap ini juga dikembangkan instrumen evaluasi berupa angket pre-post test persepsi serta lembar refleksi individu yang digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan secara kuantitatif dan kualitatif.

2. Pelaksanaan Workshop

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024 secara *hybrid*, yaitu kombinasi antara sesi tatap muka langsung (luring) dan partisipasi melalui Zoom (daring). Peserta kegiatan berjumlah 50 mahasiswa aktif dari Prodi BKPI. Workshop terbagi dalam tiga sesi utama yaitu:

Sesi 1: Pengenalan Konsep MSC (komponen *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*).

Sesi 2: Praktik Teknik MSC: “Self-Compassion Break”, teknik “STOP”, afirmasi diri, dan penulisan reflektif belas kasih diri.

Sesi 3: Diskusi dan refleksi kelompok terhadap pengalaman latihan MSC dan integrasinya dalam kehidupan mahasiswa.

3. Evaluasi dan Refleksi

Di akhir kegiatan, peserta diminta mengisi angket persepsi pasca pelatihan serta menuliskan refleksi pribadi terkait pengalaman mengikuti workshop. Tim fasilitator juga mendokumentasikan hasil diskusi kelompok dan tanggapan spontan peserta sebagai data kualitatif untuk memperkuat analisis dampak kegiatan. Evaluasi ini menjadi bagian penting dalam menilai perubahan persepsi, keterlibatan emosional, serta potensi jangka panjang dari penerapan MSC di lingkungan mahasiswa.

2.2. Alat Ukur dan Evaluasi Keberhasilan

Untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian ini, dilakukan proses evaluasi menggunakan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif yang dirancang untuk mengukur perubahan pemahaman, sikap, dan keterlibatan peserta secara menyeluruh. Evaluasi diarahkan tidak hanya pada penyerapan materi secara kognitif, tetapi juga pada pengalaman afektif peserta

selama mengikuti pelatihan *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC). Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui:

1. Pre-Post Test Persepsi *Self-Compassion*.
2. Angket berbasis skala Likert (1–5) yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap konsep dan sikap belas kasih diri sebelum dan setelah workshop.
3. Lembar Refleksi Diri
Peserta diminta menuliskan pengalaman pribadi terkait penerapan teknik MSC dan kesan terhadap kegiatan.
4. Observasi Partisipatif
Selama kegiatan berlangsung, fasilitator mencatat keterlibatan peserta, ekspresi verbal dan nonverbal, serta dinamika selama latihan.

2.3. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan workshop *Brief Mindful Self-Compassion* ini diukur berdasarkan beberapa indikator yang mencerminkan ketercapaian tujuan dari aspek kognitif, afektif, dan perilaku peserta. Pertama, keberhasilan diukur dari adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep *Mindful Self-Compassion* (MSC), yang ditunjukkan melalui hasil skor pre-test dan post-test persepsi. Skor yang meningkat secara signifikan menunjukkan bahwa peserta memahami tiga komponen utama MSC, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Kedua, keterlibatan aktif peserta dalam sesi praktik menjadi indikator penting. Hal ini diamati melalui observasi fasilitator selama kegiatan berlangsung, dengan memperhatikan partisipasi verbal, keikutsertaan dalam latihan seperti *self-compassion break* dan teknik “STOP”, serta keterlibatan dalam sesi diskusi dan refleksi.

Ketiga, indikator keberhasilan juga terlihat dari kualitas refleksi pribadi yang dituliskan oleh peserta. Refleksi tersebut mencerminkan kesadaran baru, penerimaan terhadap kondisi diri, serta kemampuan memaknai pengalaman emosional secara lebih positif. Respons peserta menunjukkan bahwa latihan MSC membantu mereka menyadari kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri dan mulai menggantinya dengan sikap welas asih.

Keempat, respon positif terhadap kebermanfaatan materi dan latihan dalam kehidupan mahasiswa turut menjadi tolak ukur keberhasilan kegiatan ini. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa materi yang diberikan sangat relevan dengan kondisi mereka sebagai mahasiswa dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi.

Metode evaluasi dalam kegiatan ini disusun untuk tidak hanya menyentuh aspek kognitif mahasiswa, tetapi juga membentuk perubahan sikap yang terlihat dari respons emosional dan intensi untuk berperilaku sehat secara psikologis. Evaluasi dilakukan secara deskriptif kuantitatif, melalui skor angket persepsi pre-post, dan secara kualitatif, melalui analisis isi lembar refleksi dan observasi fasilitator. Gabungan kedua pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dampak kegiatan terhadap peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *Workshop Brief Mindful Self-Compassion* (MSC) telah dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024 secara *hybrid* dan diikuti oleh 50 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Workshop bertujuan untuk memberikan edukasi serta keterampilan praktis dalam menerapkan sikap belas kasih diri (*self-compassion*) di tengah tekanan akademik dan emosional yang dialami mahasiswa.

3.1. Perubahan Pemahaman dan Sikap Mahasiswa

Berdasarkan hasil angket persepsi pre-post, terjadi peningkatan skor rata-rata pemahaman mahasiswa terhadap konsep MSC dari 3,02 menjadi 4,21 (skala Likert 1–5). Hasil ini menunjukkan bahwa materi workshop berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya bersikap lembut terhadap diri sendiri, mengenali penderitaan sebagai pengalaman manusiawi bersama, serta menghadapi emosi tanpa penghakiman.

Refleksi peserta menunjukkan bahwa mereka mulai menyadari pola kritik diri yang tidak produktif, dan mulai membangun niat untuk lebih menghargai diri sendiri secara emosional.

“Saya jadi sadar ternyata saya sering keras sama diri sendiri. Latihan ini bantu saya lebih tenang dan menerima keadaan.” (Refleksi peserta, 2024)

3.2. Keterlibatan dan Dampak Psikoedukatif

Observasi fasilitator menunjukkan bahwa $\pm 90\%$ peserta aktif mengikuti sesi latihan seperti *self-compassion break*, afirmasi diri, dan teknik “STOP”. Latihan ini memicu respons emosional positif seperti perasaan lega, kesadaran baru, dan refleksi mendalam terhadap pengalaman pribadi.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test Persepsi Self-Compassion (N = 50)

Komponen MSC	Skor Rata-Rata Pre-Test	Skor Rata-Rata Post-Test	Kategori Perubahan
<i>Self-Kindness</i>	3,05	4,22	Meningkat signifikan
<i>Common Humanity</i>	3,08	4,20	Meningkat signifikan
<i>Mindfulness</i>	2,94	4,21	Meningkat signifikan

Tabel 1 menunjukkan perbandingan rata-rata skor persepsi mahasiswa terhadap tiga komponen utama dalam *Mindful Self-Compassion* (MSC), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan workshop. Hasil pre-test menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap *self-kindness* berada pada skor rata-rata 3,05, *common humanity* pada 3,08, dan *mindfulness* pada 2,94. Ketiganya berada pada kategori sedang atau cukup. Skor ini menggambarkan bahwa sebelum pelatihan, mahasiswa masih cenderung belum memahami atau belum terbiasa mempraktikkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri secara konsisten.

Setelah mengikuti workshop, skor rata-rata pada ketiga komponen tersebut meningkat secara signifikan. Skor *self-kindness* naik menjadi 4,22, *common humanity* menjadi 4,20, dan *mindfulness* menjadi 4,21. Ketiganya berada pada kategori tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak yang nyata dalam meningkatkan kesadaran, penerimaan diri, dan kemampuan mahasiswa dalam merespons emosi atau pengalaman negatif dengan lebih lembut dan bijak.

Peningkatan signifikan pada skor *mindfulness* menunjukkan bahwa peserta mampu menerapkan teknik kesadaran penuh yang diajarkan selama workshop, seperti teknik “STOP” dan *self-compassion break*. Sementara peningkatan pada *self-kindness* dan *common humanity* mencerminkan terciptanya perubahan cara pandang peserta terhadap diri sendiri yang lebih manusiawi dan berbelas kasih, sebagaimana ditekankan oleh Neff (2003) bahwa belas kasih diri bukan hanya sikap baik kepada diri, tetapi juga pemahaman bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang wajar.

Secara keseluruhan, data dalam tabel 1 memperkuat temuan observasi dan refleksi peserta bahwa workshop *Brief MSC* berhasil mencapai tujuan pengabdian yaitu

menumbuhkan pemahaman dan sikap belas kasih diri yang lebih sehat dan konstruktif di kalangan mahasiswa.

3.3. Dampak Jangka Pendek dan Potensi Jangka Panjang

Kegiatan workshop *Brief Mindful Self-Compassion* ini memberikan sejumlah dampak positif dalam jangka pendek terhadap peserta. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah meningkatnya kesadaran emosional mahasiswa terhadap kondisi batin mereka. Melalui sesi latihan seperti *self-compassion break* dan refleksi diri, peserta mulai mampu mengenali pola kritik terhadap diri sendiri yang selama ini tidak disadari.

Selain itu, workshop ini juga menunjukkan kontribusi dalam menurunkan kecenderungan *self-judgment* seperti sikap menghakimi diri secara keras ketika mengalami kegagalan atau kekurangan. Sebaliknya, muncul sikap penerimaan diri dan kebaikan terhadap diri sendiri. Hal ini tercermin dalam hasil refleksi peserta yang mengungkapkan rasa lega, penerimaan, dan keinginan untuk memperlakukan diri dengan lebih lembut.

Kegiatan ini juga berhasil membangun semangat peserta untuk menerima dan menyayangi diri sendiri, yang menjadi inti dari pengembangan *self-compassion*. Peserta mulai menyadari bahwa belas kasih tidak hanya perlu diberikan kepada orang lain, tetapi juga kepada diri sendiri sebagai bentuk perawatan psikologis yang sehat.

Secara jangka panjang, apabila kegiatan ini dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk program berkelanjutan, seperti integrasi ke dalam mata kuliah pengembangan diri atau layanan bimbingan konseling, pendekatan *Mindful Self-Compassion* memiliki potensi yang kuat untuk mengembangkan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Amita et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan *self-criticism* dan meningkatkan pemahaman diri, serta Karinda (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan adaptif yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, *Brief MSC* dapat menjadi alternatif intervensi psikoedukatif yang bukan hanya berdampak sesaat, tetapi juga memberikan dasar penting bagi pengembangan mental mahasiswa yang lebih kuat dan berdaya.

3.4. Keunggulan dan Kelemahan Kegiatan

Pelaksanaan workshop *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC) memiliki sejumlah keunggulan yang mendukung efektivitas kegiatan, terutama dalam konteks mahasiswa sebagai peserta. Salah satu keunggulan utama adalah format pelatihan yang singkat namun padat, yang disusun secara sistematis sehingga materi konseptual dan praktik dapat disampaikan secara efisien dalam waktu terbatas. Hal ini sangat sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang memiliki jadwal padat namun membutuhkan intervensi yang aplikatif dan mudah diakses.

Keunggulan lainnya adalah pendekatan interaktif yang digunakan selama workshop, seperti latihan *self-compassion break*, teknik “STOP”, afirmasi diri, dan refleksi tulisan. Pendekatan ini memungkinkan peserta terlibat secara emosional dan kognitif, sehingga tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengalaminya secara langsung. Selain itu, kegiatan ini tidak memerlukan alat atau fasilitas khusus, sehingga mudah direplikasi dan dilaksanakan dengan sumber daya minimal.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki sejumlah keterbatasan. Durasi waktu yang terbatas menyebabkan materi hanya dapat difokuskan pada pengenalan dasar MSC, belum menjangkau pendalaman atau pendampingan praktik jangka panjang yang dibutuhkan untuk membangun kebiasaan *self-compassion* secara berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan peserta daring tidak sepenuhnya optimal, terutama karena kendala teknis seperti kualitas

jaringan internet yang berdampak pada konsentrasi dan pengalaman reflektif peserta selama sesi latihan berlangsung. Meskipun demikian, keunggulan-keunggulan tersebut tetap menjadikan workshop ini sebagai salah satu bentuk intervensi psikoedukatif yang relevan dan adaptif dalam konteks pendidikan tinggi, serta dapat dikembangkan lebih lanjut dalam skala dan format yang lebih luas di masa mendatang.

3.5. Peluang Pengembangan

Selain memberikan dampak positif dalam jangka pendek, workshop *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC) juga memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut dalam berbagai bentuk intervensi maupun program yang lebih luas cakupannya. Pertama, kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi modul pelatihan MSC berbasis digital atau cetak yang dirancang untuk latihan mandiri mahasiswa. Modul ini akan memuat materi teoritis, panduan praktik, serta lembar refleksi pribadi, sehingga mahasiswa dapat melatih sikap belas kasih diri secara berkelanjutan, kapanpun dan dimanapun.

Kedua, pendekatan MSC juga sangat potensial untuk diadaptasi ke dalam bentuk kegiatan konseling kelompok. Dengan struktur sesi yang sistematis dan berbasis pengalaman, MSC dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, krisis identitas, serta pola pikir yang negatif terhadap diri. Praktik ini telah terbukti efektif dalam membangun rasa koneksi, empati, dan pemahaman lintas pengalaman peserta.

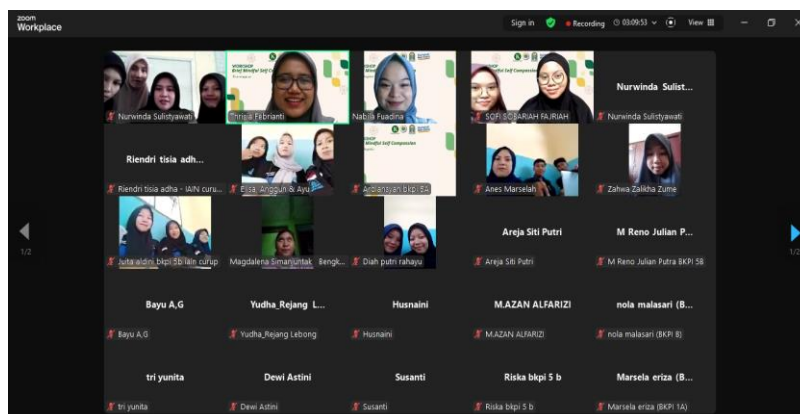
Ketiga, untuk keberlanjutan dan pelembagaan program, kegiatan ini memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi program pelatihan fasilitator MSC bagi dosen pembimbing akademik, wali kelas, atau mentor mahasiswa. Dengan membekali pendidik dan tenaga pendamping dengan keterampilan dasar MSC, institusi pendidikan tinggi dapat menciptakan ekosistem kampus yang lebih suportif, sehat secara emosional, dan sadar akan pentingnya *well-being* mahasiswa.

Pengembangan dalam tiga bentuk tersebut akan memperluas jangkauan manfaat MSC tidak hanya sebagai intervensi individu, tetapi juga sebagai pendekatan sistemik dalam membangun budaya kampus yang peduli terhadap kesehatan mental dan pengembangan diri mahasiswa.



Gambar 1 dan 2

Peserta Workshop *Brief* MSC (sesi luring di IAIN Curup)



Gambar 3. Dokumentasi zoom sesi daring

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan workshop *Brief Mindful Self-Compassion* (MSC) di lingkungan mahasiswa Program Studi BKPI IAIN Curup telah berhasil mencapai tujuan pengabdian yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar peserta dalam membangun sikap belas kasih diri melalui pendekatan yang praktis, reflektif, dan partisipatif. Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Keikutsertaan aktif dalam sesi praktik serta refleksi yang mendalam menunjukkan bahwa pelatihan ini berdampak positif secara emosional dan psikologis terhadap peserta. Keunggulan utama kegiatan terletak pada formatnya yang singkat, hemat sumber daya, dan mudah direplikasi, serta pendekatannya yang interaktif. Namun, keterbatasan waktu dan hambatan teknis, khususnya bagi peserta daring, menjadi tantangan yang memengaruhi kedalaman pengalaman reflektif sebagian peserta. Meski demikian, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk modul latihan mandiri, program konseling kelompok, maupun pelatihan fasilitator bagi pendamping akademik. Dengan demikian, MSC dapat menjadi bagian dari strategi psikoedukatif berkelanjutan dalam mendukung ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, khususnya kepada mitra Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup yang telah memberikan ruang kolaboratif dalam pelaksanaan workshop *Brief Mindful Self-Compassion*. Penghargaan juga diberikan kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi reflektif dalam kegiatan ini. Dukungan dari tim fasilitator serta panitia pelaksana sangat berperan dalam kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan dampak berkelanjutan bagi penguatan kapasitas emosional mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Alfaruqy, M. Z., Archentari, K. A., Husna, A. N., Medianingrum, D. U., Siburian, E. G., Hamzah, I. F., Rinaldi, M. R., Harimukthi, M. T., Hasanah, N. A., Rahimmatussalisah, Hemasti, R. A. G., Pinem, T., & Akbar. Z. Y. (2020). Psikologi Milenial. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.

Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). *Pelatihan Self-Compassion untuk Mengurangi Self-Criticism pada Mahasiswa*. Jurnal Intervensi Psikologi, 16(1), 13–16.

- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025-033.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Hidayati, F. (2015). Belas kasih diri dan penerimaan diri mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 115–126.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kotera, Y. (2021). Mental Health of UK University Students: UK Comparison, and Relationship between Negative Mental Health Attitudes, Self-Compassion, and Resilience. *Higher Education* 81(2):403-19. doi: 10.1007/s10734-020-00547-w.
- Krisdianto, R., & Mulyanti, E. (2015). Studi kesehatan mental remaja dan dewasa muda. *Laporan Litbang Kemenkes*.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97-107.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., & Goldin, P. R. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Emotion*, 12(5), 932–939.

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

