

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA PUTRI

Irfi Aniyatul Khaliyah¹, Rochmawati², Rini Damayanti³
Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia ¹²³

e-mail:

rochmawati@staff.gunadarma.ac.id

Abstract

This study aimed to analyze the effect of self-compassion and nutritional status on stress levels among female adolescents at Universitas Gunadarma in 2025. Stress is a prevalent mental-health problem among female adolescents, yet psychological and physical determinants are rarely examined simultaneously. A quantitative cross-sectional design was applied to 188 female students aged 18–24 years selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS, 26 items), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and Body Mass Index (BMI) measurements, then analyzed using the Chi-Square test and ordinal logistic regression at $\alpha = 0.05$. Most respondents experienced moderate stress (51.1%) and had moderate self-compassion (67.6%) and normal nutritional status (62.2%). Ordinal logistic regression showed that self-compassion significantly affected stress levels ($p < 0.05$), whereas nutritional status did not ($p > 0.05$); the model explained 12.2% of stress variance (Nagelkerke $R^2 = 0.122$). Self-compassion is therefore a meaningful protective factor against stress in female adolescents, supporting compassion-based psychosocial interventions in community midwifery practice.

Keywords: *Self-compassion, nutritional status, stress level, female adolescents, mental health.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-compassion* dan status gizi terhadap tingkat stres pada remaja putri di Universitas Gunadarma tahun 2025. Stres merupakan masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja putri, namun determinan psikologis dan fisiknya jarang dikaji secara bersamaan. Desain penelitian kuantitatif *cross-sectional* diterapkan pada 188 mahasiswi berusia 18–24 tahun yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS, 26 item), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lalu dianalisis dengan uji *Chi-Square* dan regresi logistik ordinal pada $\alpha = 0,05$. Sebagian besar responden mengalami stres sedang (51,1%), memiliki *self-compassion* sedang (67,6%), dan status gizi normal (62,2%). Hasil regresi logistik ordinal menunjukkan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($p < 0,05$), sedangkan status gizi tidak signifikan ($p > 0,05$); model menjelaskan 12,2% variasi stres (Nagelkerke $R^2 = 0,122$). Dengan demikian *self-compassion* merupakan faktor protektif yang bermakna terhadap stres pada remaja putri dan mendukung intervensi psikososial berbasis belas kasih diri dalam praktik kebidanan komunitas.

Kata Kunci: *self-compassion, status gizi, tingkat stres, remaja putri, kesehatan mental.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu prioritas global. *World Health Organization* (2021) melaporkan bahwa lebih dari 13 persen remaja di seluruh dunia menghadapi masalah kesehatan mental, dengan tekanan mental serta kecemasan sebagai dua kondisi yang paling sering dijumpai. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menempatkan prevalensi depresi tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun, dengan remaja perempuan menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi dibanding remaja laki-laki (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Katadata, 2023). Penemuan ini menegaskan jika remaja putri ialah kelompok besar terhadap kendala kesehatan mental, sehingga kajian mengenai faktor pelindung maupun pemicunya menjadi sangat relevan.

Masa remaja merupakan fase perpindahan dari kanak-kanak menuju dewasa yang disyarati pergantian raga, psikologis, serta sosial yang signifikan. Pada periode perkuliahan, tekanan tersebut diperberat oleh tuntutan akademik, relasi sosial, dan tugas perkembangan menuju kemandirian (Bawono, 2023). Akumulasi tekanan ini kerap memunculkan stres, yaitu respons psikologis dan fisik terhadap

tuntutan yang dipersepsikan melampaui kapasitas individu (Bawono, 2023). Jika tidak dikelola dengan tepat, stres bisa berubah menjadi kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lainnya yang mengurangi kualitas kehidupan dan prestasi belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa berubah menjadi kecemasan, depresi, atau gangguan psikologis lainnya yang mengurangi kualitas hidup dan performa belajar. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang dapat membantu remaja mengelola tekanan dan menjaga kesehatan mentalnya. Salah satu faktor yang membantu mencegah masalah adalah rasa belas kasihan terhadap diri sendiri.

Kebaikan, kesadaran yang utuh, serta pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman sebagai manusia (Neff, 2020). Konsep *self-compassion* terdiri dari tiga bagian utama, yaitu kelembutan terhadap diri sendiri, kebersamaan dalam kehidupan manusia, dan kesadaran akan masa kini. Ketiga komponen tersebut berperan dalam membantu individu mengelola emosi negatif dan menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif Menurut Neff (2020). Peran *self-compassion* dalam kesehatan mental telah didukung oleh berbagai

penelitian. Febrianti dan Boediman (2024) menemukan bahwa strategi berbasis *self-compassion* efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada siswa SMA. Selain itu, Nahla dan Qudsyi (2024) menemukan *self-compassion* memiliki kaitan yang baik dan penting dengan persepsi tubuh positif pada Generasi Z. yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang lebih baik cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih positif. Penelitian Ikromi dan Hidayat (2024) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi peningkatan *subjective well-being* pada remaja, sehingga membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Berdasarkan temuan tersebut, *self-compassion* dapat dipandang sebagai faktor protektif yang berpotensi membantu remaja dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.

Selain faktor psikologis, faktor fisik berupa status gizi juga merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan remaja. Menurut Rachmi et al (2019), status gizi menunjukkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan gizi yang penting untuk membantu tubuh bekerja dengan baik. Kondisi gizi yang tidak optimal dapat mempengaruhi

kesehatan fisik maupun psikologis individu. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Kusuma dan Wirjatmadi (2024) menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dan status gizi pada remaja putri, sedangkan Okti dan Afrinis (2024) melaporkan bahwa tingkat stres berkaitan dengan kondisi kesehatan tubuh dan nutrisi remaja di SMA Negeri 1 Pekanbaru. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis dan status gizi memiliki keterkaitan yang perlu diperhatikan dalam kesehatan remaja.

Dalam perspektif kebidanan komunitas, status gizi yang kurang dapat memicu anemia dengan gejala kelelahan, lesu, pusing, dan penurunan konsentrasi, serta dikaitkan dengan gangguan siklus menstruasi yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Secara fisiologis, ketidakseimbangan gizi berpotensi mengganggu metabolisme dan keseimbangan hormonal sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Dengan demikian, status gizi secara teoritis memiliki keterkaitan dengan tingkat stres meskipun arah dan kekuatannya masih perlu pembuktian empiris.

Kajian literatur menunjukkan jika *self-compassion* ialah aspek psikologis

yang berfungsi dalam menolong individu mengalami tekanan serta mengelola emosi negatif. Bagi Neff (2020), *self-compassion* mencakup perilaku berbelas kasih terhadap diri sendiri, kesadaran yang seimbang, dan pemahaman bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia. Temuan Febrianti dan Boediman (2024) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *self-compassion* dapat membantu menurunkan tingkat stres individu. Selanjutnya, Aini, Maulana, dan Ariyani (2025) menemukan bahwa intervensi *self-compassion* efektif menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil kajian sistematis oleh Zahra dan Sugiharto (2025) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam mengurangi stres akademik melalui peningkatan regulasi emosi dan ketahanan psikologis. Di sisi lain, penelitian mengenai status gizi lebih banyak dikaitkan dengan aspek kesehatan fisik, sementara penelitian mengenai *self-compassion* lebih berfokus pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian yang menguji pengaruh *self-compassion* dan status gizi secara simultan terhadap tingkat stres pada remaja putri masih terbatas, khususnya dalam konteks kebidanan komunitas. Penelitian ini dilakukan untuk

mengatasi kekurangan tersebut dengan mempelajari peran kedua variabel dalam satu model analisis.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini ingin melihat bagaimana *self-compassion* dan kondisi gizi mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh para remaja putri di Universitas Gunadarma pada tahun 2025, baik secara parsial maupun simultan, serta mengidentifikasi gambaran tingkat stres, *self-compassion*, dan status gizi pada populasi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik *cross-sectional*, artinya mengukur variabel bebas dan variabel terikat secara bersamaan dalam satu waktu tertentu tanpa intervensi terhadap responden. Penelitian dilaksanakan di Universitas Gunadarma pada bulan Desember 2025, mencakup pengumpulan data, analisis, dan pelaporan hasil.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Gunadarma tahun 2025 yang berasal dari Program Studi Kebidanan, Farmasi, Psikologi, Sistem Komputer, Teknik Komputer, Agroteknologi, Ekonomi Syariah, Desain

Interior, dan Pariwisata dengan sebanyak 300 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 171 responden. Untuk mengantisipasi adanya data yang tidak lengkap atau tidak dapat dianalisis, jumlah sampel ditambah sebesar 10%, sehingga jumlah total sampel yang digunakan dalam penelitian ini menjadi 188 orang responden. Kriteria untuk diikutsertakan adalah mahasiswi yang berusia antara 18 sampai 24 tahun dan bersedia menjadi responden yang bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswi yang sedang menjalani pengobatan gangguan kesehatan mental, memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat mempengaruhi status gizi, atau tidak mengisi kuesioner maupun data antropometri secara lengkap.

Tingkat stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, terdiri dari 10 item skala Likert 0–4 dengan rentang skor 0–13 (rendah), 14–26 (sedang), dan 27–40 (tinggi). *Self-compassion* diukur dengan *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff yang terdiri dari 26 item skala Likert 1–5, dikategorikan rendah (1,00–2,50), sedang

(2,51–3,50), dan tinggi (3,51–5,00). Status gizi dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) hasil pengukuran berat badan menggunakan timbangan terkalibrasi dan tinggi badan menggunakan stadiometer, dengan kategori kurus (<18,5), normal (18,5–24,9), *overweight* (25,0–27,0), dan obesitas (>27,0).

Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan uji coba instrumen pada 30 mahasiswi Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma yang memiliki karakteristik serupa dengan responden penelitian. Responden uji coba tidak diikutsertakan dalam sampel utama penelitian untuk menghindari pengulangan pengukuran. Data hasil uji coba digunakan untuk menilai validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Validitas diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai r tabel 0,361 pada tingkat signifikansi 5%, sedangkan reliabilitas dinilai dengan *Cronbach's Alpha* (batas minimal 0,700). Seluruh item dinyatakan valid dan kedua instrumen reliabel, dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,794 untuk PSS-10 dan 0,767 untuk SCS.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, *tabulating*, dan *cleaning* menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis data terdiri

atas analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi tiap variabel, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* karena seluruh variabel berskala kategorik, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik ordinal mengingat variabel terikat (tingkat stres) berskala ordinal. Seluruh pengujian menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah Mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Gunadarma, serta seluruh peserta memberikan persetujuan dengan *informed consent* sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian melibatkan 188 responden mahasiswi berusia 18–24 tahun. Sebelum analisis utama, kualitas instrumen dipastikan melalui uji validitas dan reliabilitas. Seluruh item PSS-10 memiliki nilai *r* hitung berkisar 0,909–0,965 dan seluruh item SCS berkisar 0,891–0,958, semuanya melebihi *r* tabel 0,361 sehingga dikatakan valid. Nilai *Cronbach's Alpha* PSS-10 (0,794) dan SCS (0,767) berada di atas 0,700, menunjukkan kedua instrumen reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan

data utama.

3.1 Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan distribusi tingkat stres, *self-compassion*, dan status gizi responden. Tabel 1 menyajikan ringkasan distribusi ketiga variabel. Sebagian besar responden mengalami stres sedang (51,1%) dan tinggi (43,1%), hanya 5,9% berada pada kategori rendah. Mayoritas responden memiliki *self-compassion* sedang (67,6%), dan sebagian besar berstatus gizi normal (62,2%).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stres, Self-Compassion, dan Status Gizi

Variabel	Kategori	N	%
Tingkat Stres	Rendah	11	5,9
	Sedang	96	51,1
	Tinggi	81	43,1
Self-Compassion	Rendah	10	5,3
	Sedang	127	67,6
	Tinggi	51	27,1
Status Gizi (IMT)	Kurus	33	17,6
	Normal	117	62,2
	Overweight/Obesitas	21/17	11,2/9,0

Tingginya proporsi responden pada kategori stres sedang dan tinggi (gabungan 94,2%) menggambarkan beban psikologis yang nyata pada mahasiswi, sejalan dengan temuan SKI 2023 mengenai kerentanan kelompok usia ini. Sementara itu, dominasi *self-compassion* pada kategori sedang mengindikasikan adanya ruang

penguatan belas kasih diri sebagai sasaran intervensi.

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap tingkat stres. Tabel 2 menunjukkan tabulasi silang antara *self-compassion* dan tingkat stres.

Tabel 2. Pengaruh Self-Compassion terhadap Tingkat Stres

X1_Selfcompassion * Y_Tingkatstres

		Y_Tingkatstres				Total
		Rendah	Sedang	Tinggi		
X1_Selfcompassion	Rendah	Count	3	4	3	10
		Expected Count	.6	5.1	4.3	10.0
	Sedang	Count	8	74	45	127
		Expected Count	7.4	64.9	54.7	127.0
	Tinggi	Count	0	18	33	51
		Expected Count	3.0	26.0	22.0	51.0
Total	Count	11	96	81	188	
	Expected Count	11.0	96.0	81.0	188.0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.665 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	22.340	4	.000
Linear-by-Linear Association	17.133	1	.000
N of Valid Cases	188		

a. 3 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .59.

Berdasarkan Tabel 2, responden dengan *self-compassion* tinggi paling banyak berada pada kategori stres tinggi-sedang yang lebih rendah proporsinya dibanding kelompok lain; sebaliknya, peningkatan *self-compassion* diiringi penurunan kecenderungan stres yang berat. Uji *Chi-Square* menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan tingkat stres: semakin

tinggi *self-compassion* yang dimiliki responden, cenderung semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Tabel 3 menyajikan tabulasi silang antara status gizi dan tingkat stres.

Tabel 3. Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Stres

X2_Statusgizi * Y_Tingkatstres

		Y_Tingkatstres			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
X2_Statusgizi	Kurus	Count	1	14	18	33
		Expected Count	1.9	16.9	14.2	33.0
	Normal	Count	6	62	49	117
		Expected Count	6.8	59.7	50.4	117.0
	Overweight	Count	4	11	6	21
		Expected Count	1.2	10.7	9.0	21.0
Obesitas	Count	0	9	8	17	
	Expected Count	1.0	8.7	7.3	17.0	
Total	Count	11	96	81	188	
	Expected Count	11.0	96.0	81.0	188.0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.519 ^a	6	.104
Likelihood Ratio	9.353	6	.155
Linear-by-Linear Association	1.228	1	.268
N of Valid Cases	188		

a. 3 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .99.

Uji *Chi-Square* pada Tabel 3 menghasilkan p-value = 0,155 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan tingkat stres. Perbedaan status gizi—baik kurus, normal, *overweight*, maupun obesitas—tidak berkaitan langsung secara bermakna dengan tinggi-rendahnya tingkat stres dalam konteks penelitian ini.

3.3 Analisis Multivariat

Analisis multivariat menggunakan regresi logistik ordinal untuk menilai pengaruh simultan *self-compassion* dan status gizi terhadap tingkat stres. Tabel 4 menyajikan kelayakan model, sedangkan

Tabel 5 menyajikan estimasi parameter.

Tabel 4. Kelayakan Model Regresi Logistik Ordinal

Case Processing Summary		N	Marginal Percentage
Y_Tingkatstres	rendah	11	5.9%
	sedang	96	51.1%
	tinggi	81	43.1%
Valid		188	100.0%
Missing		0	
Total		188	

Model Fitting Information				
Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	73.045			
Final	53.131	19.914	2	.000

Link function: Logit.

Goodness-of-Fit			
	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	17.018	18	.522
Deviance	16.380	18	.566

Link function: Logit.

Pseudo R-Square	
Cox and Snell	.101
Nagelkerke	.122
McFadden	.061

Link function: Logit.

Tabel 5. Hasil Estimasi Parameter Regresi Logistik Ordinal

Parameter Estimates								
		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Threshold	[Y_Tingkatstres = 1]	-.829	.737	1.285	1	.261	-2.274	.618
	[Y_Tingkatstres = 2]	2.444	.733	11.117	1	.001	1.007	3.881
Location	X1_Selfcompassion	1.260	.300	17.662	1	.000	.672	1.847
	X2_Status gizi	-.315	.188	2.808	1	.094	-.684	.053

Link function: Logit.

Test of Parallel Lines ^a				
Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Null Hypothesis	53.131			
General	50.175	2.956	2	.228

The null hypothesis states that the location parameters (slope coefficients) are the same across response categories.

a. Link function: Logit.

Uji *Model Fitting* menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa secara simultan *self-compassion* dan status gizi berpengaruh terhadap tingkat stres dan model layak digunakan. Nilai *Pearson Goodness of Fit* ($p = 0,522$) dan *Deviance* ($p = 0,566$) yang tidak signifikan menandakan model sesuai dengan data, sedangkan *Test of Parallel Lines* ($p = 0,228$) menunjukkan asumsi regresi logistik ordinal terpenuhi. Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,122 berarti kedua variabel hanya menjelaskan 12,2% variasi tingkat stres.

Estimasi parameter pada Tabel 5 memperkuat hasil bivariat: *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($B = 1,260$; Wald = 17,662; $p = 0,000$), sedangkan status gizi tidak signifikan ($B = -0,315$; $p = 0,094$). Dengan demikian, di antara kedua variabel, *self-compassion* merupakan prediktor yang dominan terhadap tingkat stres pada remaja putri.

3.4 Pembahasan

Temuan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($p = 0,000$) menegaskan peran belas kasih diri sebagai faktor protektif psikologis. Hasil ini konsisten dengan Li et al. (2020) yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres yang dipersepsikan, serta dengan Wismanto (2024) yang memposisikan *self-compassion* sebagai mediator hubungan stres dan depresi pada remaja. Meta-analisis MacBeth dan Gumley (2012) juga melaporkan asosiasi yang kuat antara tingginya *self-compassion* dan rendahnya gejala psikopatologis, sehingga temuan penelitian ini memperkuat bukti lintas konteks budaya.

Secara teoretis, hasil ini selaras dengan konsep Neff (2020) bahwa *self-compassion* membantu individu menerima pengalaman sulit tanpa kritik diri berlebihan. Melalui komponen *self-kindness*, individu memperlakukan diri dengan lembut alih-alih menghakimi; melalui *common humanity*, individu menyadari bahwa kegagalan adalah bagian universal kehidupan; dan melalui *mindfulness*, individu mengelola emosi negatif secara seimbang. Ketiga

mekanisme ini menurunkan reaktivitas terhadap stresor dan mendorong strategi koping adaptif. Secara fisiologis, *self-compassion* dikaitkan dengan aktivasi sistem parasimpatis dan penurunan respons fisiologis stres, sebagaimana dijelaskan dalam intervensi *mindful self-compassion* (Neff & Germer, 2013), sehingga relevan dijadikan basis intervensi psikososial.

Sebaliknya, status gizi tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($p = 0,094$ pada model multivariat). Temuan ini sejalan dengan Febrianti dan Boediman (2024) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara faktor fisik—termasuk aspek nutrisi—dan tingkat stres pada siswa. Hasil ini dapat dijelaskan melalui teori *cognitive appraisal* Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres lebih ditentukan oleh cara individu menilai dan memaknai peristiwa sebagai ancaman daripada oleh kondisi fisik semata. Dalam kerangka ini, faktor psikologis seperti persepsi diri, regulasi emosi, dan kemampuan koping berperan lebih dominan dibanding indikator antropometri.

Penjelasan tambahan terletak pada karakteristik data. Mayoritas responden

(62,2%) berstatus gizi normal sehingga variasi antar-kelompok relatif homogen; homogenitas ini dapat menyebabkan pengaruh status gizi tidak terdeteksi secara statistik. Selain itu, IMT merupakan indikator gizi yang kasar dan tidak menangkap kondisi mikronutrien seperti anemia yang secara teoretis lebih erat berkaitan dengan gejala fisik-psikologis. Dengan demikian, pengaruh status gizi terhadap stres kemungkinan bersifat tidak langsung dan memerlukan indikator yang lebih sensitif untuk diungkap.

Secara simultan, model regresi logistik ordinal signifikan ($p = 0,000$) namun hanya menjelaskan 12,2% variasi tingkat stres (Nagelkerke $R^2 = 0,122$), dengan *self-compassion* sebagai kontributor utama. Hal ini menunjukkan bahwa 87,8% variasi stres dipengaruhi faktor lain di luar penelitian, seperti beban akademik, dukungan sosial, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan faktor kepribadian. Temuan ini memberi arah penting bagi penelitian lanjutan untuk mengembangkan model determinan stres yang lebih lengkap.

Dalam konteks kebidanan komunitas, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis. Bidan dan tenaga

kehatan kampus dapat mengintegrasikan skrining psikososial dan konseling berbasis *self-compassion* ke dalam layanan kesehatan reproduksi remaja, mengingat belas kasih diri terbukti menjadi faktor protektif yang dapat dilatih. Pendekatan ini memperluas peran bidan dari aspek fisik-reproduktif menuju penanganan kesehatan mental remaja putri secara holistik.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal; pengambilan sampel secara *purposive* pada satu institusi membatasi generalisasi; penggunaan instrumen laporan diri berpotensi menimbulkan bias sosial; serta IMT sebagai indikator status gizi tidak mencerminkan status mikronutrien. Keterbatasan-keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil dan menjadi dasar penyempurnaan penelitian berikutnya.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar remaja putri di Universitas Gunadarma tahun 2025 mengalami stres sedang (51,1%), memiliki *self-compassion* sedang (67,6%), dan berstatus gizi normal (62,2%). *Self-*

compassion berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($p < 0,05$), sedangkan status gizi tidak berpengaruh signifikan ($p > 0,05$). Secara simultan kedua variabel berpengaruh terhadap tingkat stres dan model layak digunakan, namun hanya menjelaskan 12,2% variasi stres dengan *self-compassion* sebagai prediktor dominan. Dengan demikian, *self-compassion* merupakan faktor protektif yang bermakna terhadap stres pada remaja putri, sementara pengaruh status gizi tidak terbukti signifikan dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan disarankan mengembangkan program promosi kesehatan mental, pelatihan pengelolaan stres, dan penguatan *self-compassion* bagi mahasiswi. Mahasiswi diharapkan meningkatkan penerimaan diri dan menerapkan strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, sambil tetap menjaga status gizi yang baik. Tenaga kesehatan dan konselor kampus, khususnya bidan komunitas, disarankan mengadopsi pendekatan berbasis *self-compassion* dalam edukasi dan pendampingan remaja putri. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti beban akademik, dukungan sosial, kualitas tidur, dan strategi

koping, menggunakan indikator gizi yang lebih sensitif, serta mempertimbangkan desain longitudinal atau metode kualitatif dengan sampel yang lebih luas dan multilokasi.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Ashifa, F. N., & Humaedi, S. (2025). Stres dan strategi emotion-focused coping anak berkonflik dengan hukum di LPKA Kelas II Bandung. *Share: Social Work Journal*, 14(2), 126–134.
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak dan remaja*. Universitas Trunojoyo Madura Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Faridah, U., Hidayah, N., & Afifah, S. N. (2023). Hubungan status gizi dengan status motorik halus pada anak usia dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1).
- Febrianti, D., & Boediman, L. M. (2024). *The relationship between*

- psychological factors and stress levels among high school students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(2).
- Greenberg, J. S. (2021). *Comprehensive stress management* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hasanah, A. N., & Mediasari, D. (2024). Studi komparatif self-compassion pada generasi milenial dan generasi Z. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 521–532.
- Hidayati, N., & Fitroh, R. (2024). Self-compassion and psychological distress among university students. *Wisdom: Journal of Psikologi Islam*, 5(1).
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Katadata Insight Center. (2023). *Prevalensi gangguan mental pada remaja Indonesia tahun 2023*. Katadata.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes RI.
- Nahla, S., & Qudsyi, H. (2024). Self-compassion and body image in Generation Z. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2).
- Neff, K. D. (2020). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2020). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Nurhidayati, T., Heri, P., Atmojo, L. K., & Nasyikin, M. (2019). Karakteristik jiwa remaja dan penerapannya. *Jurnal Keperawatan*.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–120.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609–616.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Aksi bergizi: Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sri Nurwela, T., & Israfil, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697–704.

Wismanto, B. (2024). Self-compassion as a mediator of stress and depression among adolescents. *Jurnal Psikologi*.

World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. WHO.

Yusuf, N. M., & Ma'wa, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Jurnal Psyche*, 13(2).