



Insight Community: Implementasi *Intervensi Mindful Self Compassion* berbasis Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa KIP-K STAI Auliaurrasyidin Tembilahan

Sutrianingrum^{1*}, Syarifudin², Yusnita³, Rita Kencana⁴, Faridatul Munawaroh⁵, Rika Devianti⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurrasyidin, Riau, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 22 Sep 2026

Direvisi 12 Okt 2026

Diterima 18 Okt 2026

ABSTRAK

Mahasiswa penerima beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K) menghadapi tekanan akademik dan ekonomi yang kompleks, yang dapat menghambat resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, layanan dukungan yang tersedia masih berfokus pada aspek finansial tanpa disertai pendampingan psikologis yang terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan intervensi Mindful Self-Compassion (MSC) guna meningkatkan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima KIP-K. Metode yang digunakan berupa pelatihan psikologis dan pendampingan melalui delapan sesi modul MSC, yang mencakup latihan kesadaran penuh (mindfulness), refleksi tertulis, dan diskusi kelompok terbimbing. Kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis kelompok sasaran dibandingkan dengan kelompok pembanding. Selain itu, program ini menunjukkan tingkat keberlanjutan partisipasi yang baik pada tahap tindak lanjut serta berhasil membentuk kelompok dukungan sebaya (peer support group). Program MSC terbukti efektif sebagai model intervensi psikososial yang layak diintegrasikan ke dalam layanan pendampingan berkelanjutan bagi mahasiswa penerima beasiswa afirmasi.

Kata Kunci:

*Academic Resilience;
KIP-K Students;
Mindful Self Compassion.*

ABSTRACT

Students receiving the Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K) scholarship face compounded academic and economic pressures that may undermine their academic resilience and psychological well-being, while existing support services remain focused on financial aspects without structured psychological assistance. This community service activity aimed to implement a Mindful Self-Compassion (MSC) intervention to enhance academic resilience and psychological well-being among KIP-K students. The method employed psychological training and mentoring through eight MSC module sessions, including mindfulness exercises, written reflection, and guided group discussion, structured into preparation, implementation, evaluation, and follow-up stages. Results showed significant improvement in academic resilience and psychological well-being among partners compared to the comparison group, with favorable retention at follow-up and the formation of a peer support group. The MSC program proved effective as a psychosocial intervention model worthy of integration as a sustainable mentoring service for affirmative scholarship recipients.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.



Korespondensi:

Sutrianingrum,
Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurasyidin,
Jl. Gerilya No. 12, Parit Enam, Tembilahan Hulu, Kabupaten Indragiri Hilir, Riau 29211, Indonesia,
E-mail: sutrianingrum@stai-tbh.ac.id

1. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan ruang transisi penting bagi mahasiswa dalam membangun kemandirian akademik sekaligus kematangan psikologis. Namun, bagi mahasiswa penerima beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K), proses transisi tersebut berlangsung dalam tekanan yang jauh lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Kondisi nyata (*das sein*) yang dijumpai di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa penerima KIP-K menanggung beban ganda, yakni kewajiban akademik untuk mempertahankan indeks prestasi minimum sebagai syarat keberlangsungan beasiswa, sekaligus tekanan psikososial yang bersumber dari keterbatasan ekonomi keluarga dan ekspektasi sosial sebagai agen mobilitas ekonomi.

Studi terhadap mahasiswa penerima beasiswa di Indonesia mengonfirmasi bahwa kesejahteraan psikologis kelompok ini cenderung berada pada kategori sedang, ditandai oleh kerentanan relasi sosial dan ketergantungan tinggi terhadap dukungan eksternal (Christine *et al.*, 2024). Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan mahasiswa untuk bersikap kritis secara berlebihan terhadap diri sendiri (*self-criticism*) ketika menghadapi kegagalan atau capaian akademik yang tidak sesuai harapan, sehingga kapasitas *mindfulness* dan kemampuan bangkit dari tekanan pun ikut menurun. Idealnya (*das sollen*), mahasiswa penerima beasiswa afirmasi semestinya memperoleh pendampingan psikososial yang memadai agar mampu mempertahankan resiliensi akademik sekaligus kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan tersebut.

Resiliensi akademik yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk bangkit dari umpan balik akademik yang kurang memuaskan tanpa kehilangan motivasi belajar, sementara kesejahteraan psikologis yang optimal menjadi fondasi bagi penerimaan diri dan relasi sosial yang sehat (Mahanis *et al.*, 2025). Sayangnya, kesenjangan antara kondisi ideal ini dengan kenyataan di lapangan masih lebar, sebab dukungan yang diterima mahasiswa KIP-K selama ini umumnya masih terbatas pada aspek finansial dan administratif, tanpa disertai layanan pendampingan psikologis yang terstruktur dan berbasis riset. Apabila kesenjangan ini dibiarkan tanpa intervensi, dampaknya dapat meluas pada penurunan performa akademik, peningkatan risiko putus studi, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis jangka panjang mahasiswa penerima beasiswa afirmasi (Sujadi, 2022).

Padahal, temuan lapangan juga menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi bukan determinan tunggal rendahnya kapasitas psikologis mahasiswa; sejumlah mahasiswa dari latar belakang tidak mampu justru menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tergolong sedang hingga tinggi apabila difasilitasi dengan tepat (Hutomo *et al.*, 2026). Hal ini menegaskan bahwa persoalan utamanya bukan semata pada keterbatasan sumber daya ekonomi, melainkan pada belum optimalnya potensi psikologis mahasiswa KIP-K karena minimnya intervensi yang menysasar komponen afektif-regulatif seperti *self-compassion*. Sejalan dengan itu, resiliensi akademik pada mahasiswa penerima beasiswa afirmasi terbukti berkaitan erat dengan faktor psikologis positif seperti optimisme, yang memberi mahasiswa tujuan jelas dan ekspektasi positif di tengah tuntutan mempertahankan status beasiswa (Tri *et al.*, 2024).

Selain itu, tingkat *self-compassion* juga secara empiris berasosiasi positif dengan resiliensi akademik mahasiswa (Pagayang *et al.*, 2023), sementara instrumen pengukuran resiliensi akademik pada populasi mahasiswa Indonesia telah tervalidasi secara memadai untuk mendukung evaluasi program semacam ini (Dharma *et al.*, 2024). Pemilihan mahasiswa penerima KIP-K sebagai mitra kegiatan pengabdian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok tersebut merupakan populasi rentan yang jarang menjadi sasaran program pendampingan psikologis terstruktur, meskipun secara nyata menghadapi tekanan berlapis yang memengaruhi keberlangsungan studi mereka. Keterkaitan permasalahan ini dengan bidang keilmuan psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis, menjadikan tim pengabdian memiliki basis kompetensi yang relevan untuk merancang intervensi berbasis riset (*evidence-based practice*).

Pendekatan *Mindful Self Compassion* (MSC) dipilih karena secara konseptual mengintegrasikan latihan kesadaran penuh dengan sikap welas asih terhadap diri sendiri, sebuah kombinasi yang terbukti mampu meningkatkan resiliensi, kesejahteraan psikologis, sekaligus performa akademik mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi (Egan *et al.*, 2022). Urgensi pelaksanaan program ini semakin kuat mengingat mahasiswa penerima beasiswa afirmasi tetap menunjukkan daya tahan (*hardiness*) dalam proses belajar di tengah tekanan pandemi maupun pascapandemi, sehingga potensi psikologis tersebut sesungguhnya dapat dioptimalkan lebih jauh melalui pendampingan yang tepat sasaran (Santoso, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Insight Community dilaksanakan dengan tujuan mengimplementasikan intervensi *Mindful Self-Compassion* secara terstruktur bagi mahasiswa penerima KIP-K guna meningkatkan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka, sekaligus menjadi wujud kontribusi akademisi psikologi dalam menjawab persoalan nyata yang dihadapi kelompok mahasiswa rentan secara ekonomi. Adapun manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Membantu mahasiswa KIP-K mengembangkan kemampuan bersikap suportif terhadap diri sendiri (*self kindness*) dalam menghadapi tekanan akademik dan ekonomi.
2. Meningkatkan kapasitas resiliensi akademik mahasiswa agar mampu bangkit dari kegagalan atau umpan balik akademik yang kurang memuaskan.
3. Mengoptimalkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan penerimaan diri dan relasi sosial yang positif.
4. Membangun komunitas *peer support* yang memperkuat rasa kebersamaan (*common humanity*) antarmahasiswa penerima beasiswa afirmasi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk seminar psikoedukasi interaktif yang dipadukan dengan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui pendekatan pelatihan dan pendampingan psikologis berkelanjutan (*continuous psychological assistance*) dengan menerapkan model intervensi *Mindful Self Compassion* (MSC), menggabungkan psikoedukasi, latihan terbimbing, refleksi tertulis, dan diskusi kelompok terarah sehingga peserta mengalami langsung proses membangun welas asih terhadap diri sendiri (Suharto, 2023).

Mitra kegiatan adalah mahasiswa aktif penerima KIP-K yang menghadapi tekanan akademik dan ekonomi berlapis, berperan aktif sebagai peserta sekaligus kontributor data melalui jurnal refleksi dan *group sharing*, dengan persetujuan tertulis (*informed consent*) sebelum kegiatan dimulai. Pelaksanaan berlangsung di ruang layanan konseling kampus mitra selama delapan pekan berturut-turut (Nurhayati, 2026).

Tahapan kegiatan meliputi: persiapan (koordinasi pengelola beasiswa dan identifikasi kebutuhan), pelaksanaan (penyampaian modul MSC delapan sesi), monitoring-evaluasi (observasi partisipatif dan lembar refleksi mingguan), serta tindak lanjut (pembentukan *peer support group*).

Modul MSC terbagi empat tahap: Modul 1 (Sesi 1–2) pengenalan *mindfulness* dan *self compassion* dasar; Modul 2 (Sesi 3–4) penguatan *common humanity*; Modul 3 (Sesi 5–6) praktik *self-compassion* untuk resiliensi akademik; Modul 4 (Sesi 7–8) integrasi ke kesejahteraan psikologis dan rencana keberlanjutan mandiri (Neff *et al.*, 2018). Evaluasi didukung observasi partisipatif, jurnal refleksi, dan wawancara singkat pascasesi.

3. Hasil

3.1 Hasil Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan program *Insight Community* menghasilkan capaian nyata bagi mitra sasaran, yaitu mahasiswa penerima beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K), dalam bentuk peningkatan pengetahuan, keterampilan regulasi diri, serta perubahan sikap dalam menghadapi tekanan akademik dan ekonomi. Uraian hasil berikut disusun berdasarkan tahapan pelaksanaan kegiatan, mencakup gambaran kondisi awal mitra, capaian setelah pemberian modul MSC, keberlanjutan dampak program, serta dinamika kelompok yang terbentuk selama proses pendampingan berlangsung.

3.2 Kondisi Awal Mitra Sebelum Kegiatan

Sebelum program dilaksanakan, tim pengabdian melakukan pemetaan kondisi awal mitra melalui pengukuran pendahuluan (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik, kesejahteraan

psikologis, dan *self compassion* peserta pada kelompok intervensi MSC, kelompok pembandingan aktif, dan kelompok tunda (*waitlist*). Langkah ini penting dilakukan agar tim pengabdian memiliki basis data awal yang menjadi acuan dalam menilai efektivitas program setelah kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Kondisi Awal Peserta Berdasarkan Kelompok (N = 90)

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD
Resiliensi Akademik	MSC	30	64,43	7,45
	Kontrol Aktif	30	64,97	8,51
	Waitlist	30	61,95	7,54
Kesejahteraan Psikologis	MSC	30	43,59	5,02
	Kontrol Aktif	30	44,14	5,94
	Waitlist	30	42,94	4,19
<i>Self Compassion</i>	MSC	30	70,82	9,61
	Kontrol Aktif	30	72,99	9,52
	Waitlist	30	72,72	8,21

Sebagaimana ditampilkan pada tabel 1 di atas, kondisi awal mitra pada ketiga kelompok berada pada rentang skor yang berdekatan untuk setiap aspek yang diukur. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa KIP-K yang menjadi mitra kegiatan memang berada pada kondisi psikologis moderat sebelum program dilaksanakan, sehingga kebutuhan akan pendampingan terstruktur menjadi relevan dan mendesak untuk segera direalisasikan.

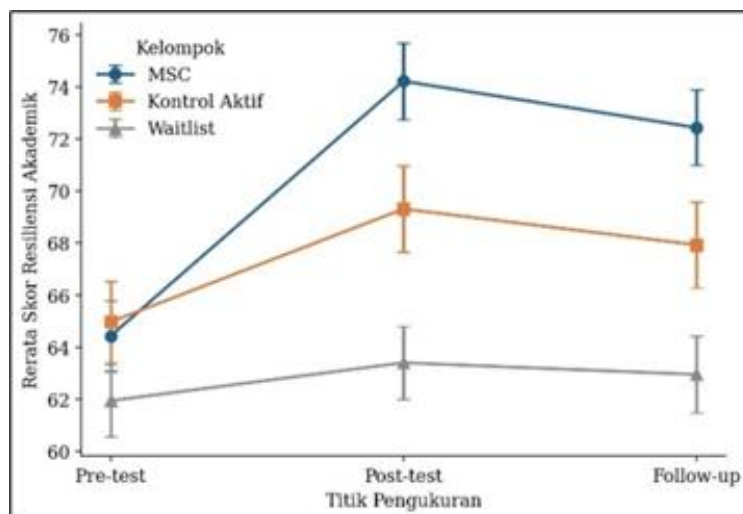
3.3 Peningkatan Kapasitas Mitra Setelah Pelaksanaan Program

Setelah delapan sesi modul MSC diselesaikan, tim pengabdian melakukan evaluasi pascakegiatan (*post-test*) dan evaluasi susulan satu bulan kemudian (*follow-up*) untuk melihat sejauh mana program memberi perubahan nyata bagi mitra. Capaian utama program tercermin dari peningkatan skor resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis peserta kelompok MSC yang jauh melampaui kelompok pembandingan aktif maupun kelompok tunda.

Tabel 2. Perbandingan Capaian Program pada Aspek Utama

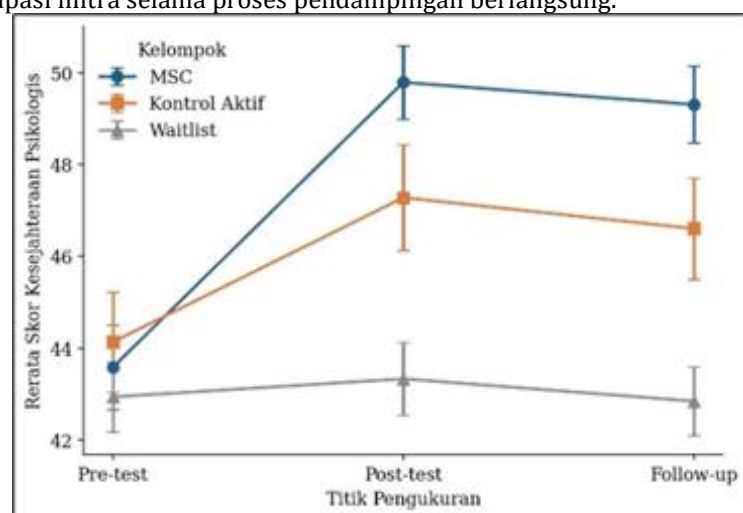
Variabel	Kelompok yang Menunjukkan Peningkatan Tertinggi	Keterangan Capaian
Resiliensi Akademik	MSC	Peningkatan signifikan dan konsisten pada seluruh titik evaluasi
Kesejahteraan Psikologis	MSC	Peningkatan bermakna, bertahan hingga evaluasi susulan
<i>Self Compassion</i>	MSC	Peningkatan tertinggi di antara ketiga kelompok

Data pada tabel 2 di atas, memperlihatkan bahwa mitra yang mengikuti program MSC secara utuh mengalami capaian yang jauh lebih baik dibandingkan mitra pada kelompok pembandingan yang hanya menerima psikoedukasi umum maupun kelompok yang belum memperoleh intervensi apa pun. Hal ini menjadi indikator kuat bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* dan welas asih diri efektif diterapkan sebagai bentuk pemberdayaan psikologis bagi mahasiswa penerima beasiswa afirmasi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sesi Pelatihan *Mindful Self Compassion* Bersama Mitra

Gambar 1 di atas, menampilkan suasana pelaksanaan salah satu sesi pelatihan, memperlihatkan keterlibatan aktif mitra dalam latihan kesadaran penuh dan diskusi kelompok terarah, yang menjadi bukti nyata partisipasi mitra selama proses pendampingan berlangsung.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Skor Resiliensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Peserta Kelompok MSC

Grafik di atas menggambarkan tren peningkatan skor peserta kelompok MSC dari tahap sebelum hingga sesudah program, sekaligus menunjukkan bahwa capaian tersebut tidak bersifat sesaat, melainkan tetap terjaga pada evaluasi susulan.

3.4 Keberlanjutan Manfaat Program bagi Mitra

Salah satu luaran penting kegiatan ini adalah keberlanjutan manfaat program setelah pendampingan formal berakhir. Mitra yang mengikuti program MSC tidak hanya mengalami peningkatan pada saat kegiatan berlangsung, tetapi juga mampu mempertahankan keterampilan yang dipelajari dalam kehidupan akademik sehari-hari.

Tabel 3. Retensi Capaian Program pada Kelompok MSC Dibandingkan Kelompok Pembanding

Kelompok	Aspek	Retensi Capaian Hingga Evaluasi Susulan
MSC	Resiliensi Akademik	Tinggi, mayoritas capaian tetap bertahan

Kelompok	Aspek	Retensi Capaian Hingga Evaluasi Susulan
MSC	Kesejahteraan Psikologis	Tinggi, penurunan capaian relatif kecil
Kontrol Aktif	Resiliensi Akademik	Sedang, sebagian capaian menurun
Waitlist	Resiliensi Akademik	Rendah, hampir tidak ada perubahan berarti

Tabel 3 di atas, menegaskan bahwa mitra kelompok MSC memiliki tingkat retensi capaian paling baik dibandingkan kelompok lain, yang mengindikasikan bahwa keterampilan *self-compassion* yang diperoleh selama program benar-benar terinternalisasi dan terus dipraktikkan secara mandiri oleh mitra, bukan sekadar respons sementara terhadap suasana pelatihan.

3.5 Dinamika Kelompok dan Partisipasi Mitra

Selain capaian pada aspek individu, kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa terbentuknya dinamika kelompok yang positif di antara mitra. Berdasarkan hasil observasi partisipatif dan jurnal refleksi yang diisi peserta setiap sesi, tampak bahwa keterlibatan mitra meningkat secara bertahap sepanjang delapan sesi pelaksanaan program. Pada sesi-sesi awal, peserta cenderung tertutup dan berhati-hati dalam berbagi pengalaman, namun memasuki sesi pertengahan hingga akhir, muncul keterbukaan yang lebih besar dalam sesi berbagi kelompok (*group sharing*), ditandai dengan semakin banyaknya peserta yang secara sukarela menceritakan pengalaman tekanan akademik dan ekonomi yang mereka alami. Kondisi ini turut memperkuat capaian pada aspek resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mitra, sebagaimana dirangkum secara kualitatif pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Evaluasi Kualitatif Capaian Program Insight Community

Aspek	Temuan Lapangan
Resiliensi Akademik	Peserta melaporkan peningkatan kemampuan menghadapi umpan balik akademik negatif tanpa larut dalam kritik diri berlebihan
Kesejahteraan Psikologis	Peserta menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik serta penurunan kecemasan terkait tuntutan mempertahankan status beasiswa
Dinamika Kelompok	Terbentuk rasa kebersamaan (<i>common humanity</i>) yang kuat antarpeserta, ditandai keterbukaan dalam sesi berbagi pengalaman dan tumbuhnya kelompok pendukung sebaya

Sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4 di atas, temuan kualitatif ini memperkuat data capaian sebelumnya, menegaskan bahwa keberhasilan program *Insight Community* tidak hanya tampak pada peningkatan skor terukur, tetapi juga pada perubahan pola relasi dan cara mitra memaknai tekanan akademik yang mereka hadapi sehari-hari sebagai mahasiswa penerima KIP-K. Terbentuknya kelompok pendukung sebaya (*peer support group*) menjadi luaran penting yang melampaui capaian individual, sebab berpotensi menjadi wadah keberlanjutan praktik *self-compassion* secara mandiri setelah program formal berakhir. Dengan demikian, hasil kegiatan pengabdian ini berkontribusi baik pada peningkatan kapasitas psikologis individu mitra maupun pada penguatan modal sosial berupa jejaring dukungan antarmahasiswa penerima KIP-K.

Pembahasan

Ketercapaian Tujuan Kegiatan Pengabdian

Tujuan utama program *Insight Community* adalah meningkatkan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima KIP-K melalui intervensi *Mindful Self-Compassion* (MSC). Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, capaian ini terpenuhi secara substansial, ditunjukkan oleh peningkatan skor kelompok MSC yang jauh melampaui kelompok pembandingan aktif maupun kelompok tunda pada seluruh titik evaluasi. Ketercapaian ini sejalan dengan temuan bahwa program *Mindful Self-Compassion* dalam format daring terbukti valid dan efektif dalam meningkatkan *self-compassion* dan *mindfulness*, sekaligus mendorong emosi positif dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif pada partisipan (Rachmanie *et al.*, 2026). Kesesuaian arah temuan ini memperkuat keyakinan bahwa

pendekatan berbasis kesadaran penuh dan welas asih diri memang secara konsisten memberi dampak positif pada berbagai populasi mahasiswa, termasuk mahasiswa penerima beasiswa afirmasi yang menjadi mitra dalam kegiatan ini.

Ketercapaian tujuan program juga tampak dari perubahan sikap mitra terhadap dirinya sendiri, khususnya kemampuan menghadapi kegagalan akademik tanpa larut dalam kritik diri berlebihan. Hal ini relevan dengan simpulan bahwa peningkatan *self-esteem* dan *self-compassion* secara bersama-sama memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi mahasiswa tahun pertama, dengan kedua faktor tersebut menjelaskan lebih dari separuh variansi resiliensi yang terbentuk (Fitriani *et al.*, 2026). Dengan demikian, penguatan aspek internal psikologis melalui program MSC bukan sekadar intervensi simptomatik, melainkan menysasar akar kapasitas adaptif mitra secara langsung.

Hubungan antara Metode Pelaksanaan dan Hasil yang Diperoleh

Capaian program ini tidak terlepas dari metode pelaksanaan yang dirancang secara bertahap melalui delapan sesi modul MSC, mencakup latihan kesadaran penuh, refleksi tertulis, dan diskusi kelompok terarah. Pendekatan berjenjang ini memungkinkan mitra mengonsolidasikan keterampilan secara progresif, mulai dari pengenalan konsep dasar hingga integrasi penuh ke dalam kehidupan akademik sehari-hari. Pola serupa ditemukan pada kegiatan pengabdian berbasis MSC di IAIN Curup, yang menunjukkan bahwa pelatihan singkat dengan materi terstruktur seperti *self-compassion break*, teknik *STOP*, dan eksplorasi menulis mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi batin sendiri serta menumbuhkan motivasi untuk bersikap lebih lembut terhadap diri (Febrianti *et al.*, 2025). Kemiripan hasil antara kegiatan tersebut dengan program *Insight Community*, meskipun berbeda durasi dan intensitas, mengindikasikan bahwa unsur inti MSC yakni kombinasi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan komponen yang secara konsisten efektif ketika diterapkan secara terstruktur.

Metode pelaksanaan yang menggabungkan sesi kelompok dengan pendampingan individual juga berkontribusi pada keberhasilan program ini. Pendekatan multistap semacam persiapan, pendekatan dan identifikasi masalah, pelatihan, pendampingan, hingga evaluasi telah terbukti efektif pada kegiatan pengabdian berbasis MSC lain, misalnya pada program mitigasi risiko perceraian bagi korban pernikahan anak yang berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis mitra melalui tahapan pelaksanaan yang serupa (Umar *et al.*, 2024). Kesamaan struktur metodologis ini memperkuat argumen bahwa efektivitas program MSC tidak hanya bergantung pada muatan materi, tetapi juga pada kecermatan tahapan pelaksanaan yang memberi ruang bagi proses internalisasi bertahap.

Makna Hasil Kegiatan bagi Mitra dan Masyarakat Sasaran

Bagi mitra, hasil program ini bermakna lebih dari sekadar peningkatan skor pada instrumen pengukuran. Perubahan yang dialami mencerminkan pergeseran cara pandang mitra terhadap tekanan akademik dan ekonomi yang mereka hadapi sebagai mahasiswa penerima KIP-K, dari yang semula rentan terhadap kritik diri menjadi lebih mampu memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang wajar dan dapat diatasi. Penafsiran ini didukung oleh temuan bahwa peningkatan kesejahteraan memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi akademik mahasiswa penerima KIP Kuliah, sebagaimana ditunjukkan pada studi terhadap mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor yang mengonfirmasi korelasi positif antara kedua variabel tersebut (Alfalathi *et al.*, 2023). Artinya, penguatan kesejahteraan psikologis melalui program semacam *Insight Community* memiliki makna strategis bagi keberlangsungan studi mitra, bukan sekadar manfaat psikologis yang berdiri sendiri.



Gambar 3. Program Kegiatan *Insight Community*

Makna hasil kegiatan ini juga tercermin dari terbentuknya dinamika kelompok yang positif, ditandai tumbuhnya rasa kebersamaan (*common humanity*) dan inisiatif kelompok pendukung sebaya. Kondisi ini sejalan dengan temuan pada program psychological first aid bagi remaja pelopor pelapor masalah anak, yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *self-compassion*, *self-care*, dan *mindfulness* mampu meningkatkan resiliensi partisipan secara signifikan, dari mayoritas berada pada tingkat sedang menjadi terdistribusi merata antara tingkat sedang dan tinggi setelah intervensi (Nurul *et al.*, 2024). Kesamaan pola ini menegaskan bahwa manfaat program berbasis welas asih diri tidak terbatas pada perubahan individual, tetapi turut membentuk modal sosial berupa jejaring dukungan yang dapat dimanfaatkan mitra secara berkelanjutan.

Kaitan Hasil Pengabdian dengan Konsep dan Kegiatan Sebelumnya yang Relevan

Hasil program ini memperkuat sekaligus melengkapi kajian sebelumnya mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Tinjauan literatur sistematis menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten berkorelasi negatif dengan stres akademik, dengan mekanisme kerja meliputi penurunan kritik diri, penguatan regulasi emosi adaptif, serta peningkatan perilaku mencari bantuan (Olfa, 2026). Temuan pada program *Insight Community*, yang menunjukkan penurunan kecenderungan kritik diri berlebihan pada mitra setelah mengikuti modul MSC, selaras dengan mekanisme protektif tersebut sekaligus memberi bukti empiris tambahan pada konteks mahasiswa penerima beasiswa afirmasi di Indonesia yang sebelumnya jarang menjadi sasaran kajian serupa.

Selain itu, capaian program ini turut menegaskan relevansi protokol implementasi MSC yang telah dipetakan melalui tinjauan literatur sistematis terhadap delapan artikel intervensi berbasis *randomized controlled trial* dan kuasi-eksperimental. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa MSC terbukti bermanfaat pada berbagai populasi, mulai dari remaja hingga pengasuh pasien, meskipun efeknya tidak selalu bertahan dalam jangka panjang sehingga memerlukan evaluasi tindak lanjut yang lebih panjang (Ferbrianti *et al.*, 2024). Pertimbangan ini menjadi acuan penting bagi tim pengabdian dalam merancang tahap tindak lanjut program *Insight Community*, khususnya melalui pembentukan kelompok pendukung sebaya sebagai strategi menjaga keberlanjutan manfaat program.

Dampak Kegiatan dan Keberlanjutan Program

Dampak jangka pendek program ini tercermin dari peningkatan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mitra yang terukur segera setelah delapan sesi modul MSC diselesaikan. Namun demikian, aspek yang lebih penting untuk dicermati adalah potensi dampak jangka panjang, mengingat capaian program ini juga menunjukkan tingkat retensi yang relatif baik pada evaluasi susulan satu bulan setelah program berakhir. Kondisi ini memberi indikasi awal bahwa keterampilan *self-compassion* yang diperoleh mitra tidak bersifat sesaat, melainkan berpotensi menjadi kapasitas psikologis yang menetap apabila terus dipraktikkan secara mandiri.

Keberlanjutan program ke depan dapat diperkuat melalui optimalisasi kelompok pendukung sebaya yang telah terbentuk selama pelaksanaan kegiatan, sehingga mitra memiliki wadah untuk terus

mempraktikkan prinsip *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dalam keseharian mereka. Meskipun demikian, tim pengabdian menyadari adanya keterbatasan pada kegiatan ini, terutama terkait durasi evaluasi tindak lanjut yang relatif singkat, yakni hanya satu bulan pascaintervensi, sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan dampak dalam jangka waktu yang lebih panjang. Keterbatasan ini sejalan dengan catatan penting dari tinjauan literatur sistematis mengenai protokol MSC, yang menekankan perlunya periode tindak lanjut yang lebih lama untuk memastikan efek intervensi benar-benar bertahan (Ferbrianti *et al.*, 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya perlu mempertimbangkan perpanjangan masa pemantauan pascaprogram serta pelibatan pihak pengelola beasiswa secara lebih formal, agar program semacam *Insight Community* dapat diintegrasikan sebagai layanan pendampingan psikososial yang berkelanjutan bagi mahasiswa penerima KIP-K di masa mendatang.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian *Insight Community* berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa KIP-K melalui intervensi *Mindful Self Compassion*. Delapan sesi modul MSC mendorong perubahan nyata pada mitra, mulai dari kemampuan menghadapi tekanan akademik, penerimaan diri yang lebih sehat, hingga terbentuknya kelompok pendukung sebaya.

Secara praktis, temuan ini merekomendasikan integrasi program serupa sebagai layanan pendampingan rutin bagi mahasiswa penerima KIP-K. Keterbatasan kegiatan terletak pada durasi pemantauan pascaprogram yang singkat dan cakupan mitra yang terbatas, sehingga kegiatan selanjutnya disarankan memperpanjang evaluasi tindak lanjut dan memperluas jangkauan mitra.

Daftar Referensi

- Alfalathi, S.A. *et al.* (2023) 'Hubungan Peningkatan Kesejahteraan Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Kip-K Universitas Ibn Khaldun Bogor', *Jurnal Penelitian Bimbingan ...*, 8(1), pp. 14–17.
- Christine, G. *et al.* (2024) 'Studi Kuantitatif: Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia yang Berkuliah Di Luar Negeri dengan Beasiswa', *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), pp. 400–408.
- Dharma, A.S. *et al.* (2024) 'Pengujian Validitas Indonesian Academic Resilience Scale pada Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 15(01), pp. 18–27.
- Egan, H. *et al.* (2022) 'Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance', *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), pp. 301–311.
- Febrianti, T. *et al.* (2025) 'Membangun Belas Kasih Diri Mahasiswa Melalui Workshop Brief Mindful Self-Compassion Di Iain Curup Bengkulu', *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), pp. 642–650. Available at: <https://doi.org/10.36728/ganesha.v5i2.5168>.
- Ferbrianti, T. *et al.* (2024) 'Systematic Literature Review Mindful Self Compassion Protocol', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 13(2), pp. 166–178. Available at: <https://doi.org/10.15294/cvfd7d05>.
- Fitriani, A.A. *et al.* (2026) 'Hubungan antara Self-esteem dan Self-compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), pp. 1134–1146. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5606>.
- Hutomo, B.A. *et al.* (2026) 'Growing Compassion in Poverty : Understanding Self- Compassion Among Underprivileged College Students in Jakarta Growing Compassion in Poverty : Understanding Self-Compassion', *Priviet Social Sciences Journal*, 6(8), pp. 0–10.
- Mahanis, J. *et al.* (2025) 'PELATIHAN METODE AKTIF UNTUK PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) PULAU PANJANG TIMUR', *Empowerment Journal*, 5(2), pp. 127–136.
- Neff, K. *et al.* (2018) 'The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive', in *Guilford Publications*.
- Nurhayati, S.M. *et al.* (2026) 'KELOLA REFERENSI DENGAN CERDAS : PELATIHAN MENDELEY UNTUK Sutrianingrum, *Insight Community: Implementasi Intervensi Mindful Self Compassion berbasis Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa KIP-K STAI Auliaurasyidin Tembilahan*

- MENINGKATKAN KUALITAS STIQ KEPULAUAN RIAU', pp. 431–443.
- Nurul, A. *et al.* (2024) 'Psychological First Aid: Self (Compassion, Care, Diagnose), Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Pelopor Pelapor Problem Anak Pada Forum Anak Hasanuddin Tamalla'jua', *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), pp. 1–14.
- Olfa, E.M. (2026) 'Self-Compassion sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Akademik', *AFFECTA : Journal of Emotion and Well-Being*, 1(1), pp. 1–9.
- Pagayang, F. *et al.* (2023) 'Hubungan self-compassion dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di Kota Makassar', *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), pp. 592–597.
- Rachmanie, A.S.L. *et al.* (2026) 'Validation of Online-Based Mindful Self-Compassion (MSC) Intervention for Indonesian Adolescent Girls', *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 41(1), pp. 1–39.
- Santoso, A.M. (2023) 'Hardiness Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar-Kuliah, Universitas "X" Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal EMPATI*, 12(6), pp. 433–440. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.2023.31585>.
- Suharto, E. (2023) 'Membangun masyarakat, memberdayakan rakyat: kajian strategis pembangunan kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial', in *Refika Aditama*.
- Sujadi, E. (2022) 'Mindfulness, self-compassion, resilience, and academic anxiety among college students: A structural equation modeling approach', *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), pp. 122–139.
- Tri, A.M. *et al.* (2024) 'Staying Optimistic in the Middle of Academic Challenges: A Correlational Study of Optimism with Academic Resilience in Bidikmisi/KIP Students', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), p. 35. Available at: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12863>.
- Umar, N.F. *et al.* (2024) 'PKM Mitigasi Korban Pernikahan Anak Melalui Program Konseling Pasca Nikah Berbasis Mindful Self-Compassion', *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp. 134–146. Available at: <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.501>.