

## **EFEKTIVITAS *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *COMPASSION FATIGUE* MAHASISWA PIAUD**

Ulfa<sup>1</sup>, Anna Prassasty<sup>2</sup>, Nabila Fuadina<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia  
e-mail: [1ulfamasyhur8@gmail.com](mailto:1ulfamasyhur8@gmail.com) , [2 annaprassasty@unugiri.ac.id](mailto:2annaprassasty@unugiri.ac.id) ,  
[3Nabilafuadina@unugiri.ac.id](mailto:3Nabilafuadina@unugiri.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini menguji efektivitas mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) terhadap penurunan Compassion fatigue pada mahasiswa PIAUD menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group. sampel penelitian terdiri dari 20 partisipan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=10) menerima intervensi MBCT 6 sesi dan kelompok kontrol (n=10) mengikuti diskusi reguler. analisis data dilakukan dengan uji paired sample test untuk mengevaluasi perbedaan skor dalam kelompok sehingga dapat membandingkan hasil antar kelompok. hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil paired samples test, kelompok eksperimen (M=-21.600, SD=3.777, t=-18.084, p=.000) pada kelompok kontrol (M=-900, SD=3.213, t=-.886, p=.399) temuan ini juga didukung oleh pertanyaan reflektif dalam mendukung dan memperkuat hasil data kuantitatif, peserta melaporkan peningkatan dalam menyadari emosi dan merasa lebih tenang setelah perlakuan. penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa MBCT efektif sebagai intervensi untuk mereduksi Compassion fatigue pada mahasiswa PIAUD sebagai calon pendidik. Rekomendasi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan skala Compassion fatigue khusus untuk para pendidik dan dapat di implementasikan untuk skala psikologis yang lain dengan subjek yang berbeda serta dapat menggunakan metode penelitian yang lebih komprehensif.*

**Kata Kunci:** *Mindfulness Based cognitive therapy, Compassion fatigue, mahasiswa*

### **Abstract**

*This study tested the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on reducing Compassion fatigue in post-primary school students using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 20 participants divided into an experimental group (n=10) receiving 6 sessions of MBCT intervention and a control group (n=10) participating in regular discussions. Data analysis was conducted using a paired sample test to evaluate differences in scores within groups so that results could be compared between groups. The results of the statistical test showed a significant difference in the experimental group based on the results of the paired samples test, the experimental group (M = -*

21,600,  $SD = 3,777$ ,  $t = -18,084$ ,  $p = .000$ ) in the control group ( $M = -900$ ,  $SD = 3,213$ ,  $t = -.886$ ,  $p = .399$ ). This finding is also supported by reflective questions in supporting and strengthening the results of quantitative data, participants reported an increase in realizing emotions and feeling calmer after treatment. This study provides empirical evidence that MBCT is effective as an intervention to reduce Compassion fatigue in PIAUD students as prospective educators. Further research recommendations are suggested to develop a Compassion fatigue scale specifically for educators and can be implemented for other psychological scales with different subjects and can use more comprehensive research methods.

**Keywords:** Mindfulness Based cognitive therapy, Compassion fatigue, collage student

Accepted: December 02 2026	Reviewed: December 05 2026	Published: May 30 2026
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------

## A. Pendahuluan

Masa Perkuliahan merupakan masa transisi yang krusial dari remaja menuju dewasa, di mana mahasiswa mulai mencari jati diri. Dalam periode ini sering kali dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pengalaman baru, dan perbedaan budaya. Dalam proses melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, gangguan suasana hati, rasa tidak berdaya, dan keputusan. Perubahan Mahasiswa merupakan kelompok usia dalam masa transisi yang mengalami berbagai tekanan dan penyesuaian menjadi mahasiswa sebagai salah satu kelompok rentan terhadap kelelahan fisik maupun emosionalnya.

Ketidakmampuan mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi atau fisik dan terus menerus menghadapi situasi yang tidak menyenangkan maupun tekanan yang memperburuk kondisi terlebih berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pendidik Mahasiswa PIAUD bahwa sebagai mahasiswa juga Sebagian besar mahasiswa PIAUD yang kuliah sambil bekerja. Dimana tekanan yang dialami mahasiswa menjadi Bertambah antara sebagai mahasiswa dan sebagai seorang pekerja. Apalagi Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini kebanyakan sudah bekerja sebagai pendidik di Taman kanak-kanak. Rutinitas semacam ini tanpa disadari dapat membuat mahasiswa PIAUD kelelahan secara fisik maupun psikis, yang menyebabkan timbulnya perasaan kehilangan kontrol terhadap kondisi perkuliahan dan perasaan frustrasi menghadapi pekerjaannya.

Dalam era yang serba cepat individu dituntut untuk mampu mengerjakan semuanya secara bersamaan. Hal ini menyebabkan seseorang kurang mampu memaknai peristiwa yang dialaminya dan tidak mampu merespon peristiwa tersebut dengan tepat. Apabila kondisi ini terjadi secara terus menerus, perasaan frustrasi tersebut dapat mengarah pada timbulnya stres dan kelelahan. Tuntutan ini menunjukkan bahwa Mahasiswa yang memiliki profesi sebagai pekerja memiliki tuntutan tinggi dalam dua kegiatan secara bersama sehingga rentan sekali mengalami kelelahan, maupun stress, burnout (Flook et al. 2013), Di antara profesional kesehatan, burnout dan *Compassion fatigue* sering dialami (Negash and Sahin 2011).

*Compassion fatigue* adalah keadaan kelelahan dan disfungsi secara biologis, psikologis, dan sosial sebagai akibat dari paparan berkepanjangan terhadap stres karena belas kasihan (Figley 1995). *Compassion fatigue* ditandai dengan kelelahan, kemarahan dan mudah tersinggung, perilaku koping negatif termasuk penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, berkurangnya kemampuan untuk merasakan simpati dan empati, berkurangnya rasa kenikmatan atau kepuasan terhadap pekerjaan. Literature yang mendukung bahwa para *healthcare* cenderung lebih rentan terkena *Compassion fatigue* (Sinclair et al. 2017). Paparan terus-menerus terhadap trauma dan kematian berdampak buruk pada stabilitas fisik, emosional, dan mental para helper yang menyebabkan kelelahan emosional (Lipsa et al. 2024). Beberapa penelitian tentang kondisi yang dialami oleh para halper juga dialami oleh mahasiswa PIAUD yang kuliah sambil bekerja, dengan kondisi pekerjaan yang setiap hari terpapar kondisi psikologis anak usia dini, seperti yang telah diketahui anak usia dini cenderung belum banyak memahami yang dirasakan atau bahkan tidak mengerti kondisi psikologis yang dialami sehingga para mahasiswa PIAUD yang juga menjadi pendidik sering terpapar kondisi psikologis yang dialami oleh anak didiknya seperti stress dan kelelahan emosional untuk selalu memahami.

Penelitian terbaru menjelaskan bahwa *Compassion fatigue* memiliki korelasi yang kuat terhadap *mindfulness* (Wei et al. 2025) dengan kesadaran yang tinggi diharapkan kelelahan emosional atau *Compassion fatigue* dapat berkurang. *Mindfulness based cognitive therapy* (MBCT) adalah pendekatan gabungan dari terapi kesadaran atau *mindfulness* dan *cognitive therapy* yang dikembangkan oleh segal (2012) penerapan *Mindfulness based cognitive therapy* pada beberapa dekade telah banyak diteliti, data tersebut didukung oleh hasil penelitian menyebutkan

bahwa MBCT berkaitan dengan indikator psikologis, seperti dapat mengurangi Ruminasi, depresi dan kecemasan serta dapat meningkatkan kesadaran dan meningkatkan self-compassion (Wei et al. 2025) Sehingga peneliti menguji pendekatan *Mindfulness based cognitive therapy* tersebut dapat mereduksi *Compassion fatigue* mahasiswa sebagai calon pendidik PIAUD.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) sambil bekerja di instansi (3) memiliki *Compassion fatigue* rendah, dan (4) bersedia mengikuti sampai 6 kali sesi. Tingkat *Compassion fatigue* diukur menggunakan *Compassion fatigue Inventory* (CFI) yang dikembangkan oleh Linnéa eng (2021) Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan model *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 20 mahasiswa PIAUD yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (n = 10) yang mendapatkan intervensi *Mindfulness-Based cognitive therapy* (MBCT) dan kelompok kontrol (n = 10) yang hanya mengikuti kegiatan diskusi regular uji analisis penelitian ini menggunakan rancangan teknik *paired Sample test* yang digunakan untuk mengetahui efektivitas *mindfulness based cognitive therapy* untuk mereduksi *Compassion fatigue* mahasiswa PIAUD.

## C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas *mindfulness based cognitive therapy* untuk mereduksi *Compassion fatigue*, berdasarkan kelompok eksperimen dan kontrol sebaran data dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1.1

*Data mean kelompok eksperimen dan kontrol*

<b>kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>n</b>
Eksperimen pretest	56.50	10

Eksperimen post test	78.10	10
Kontrol pretest	60.30	10
Control posttest	61.20	10

Berdasarkan jumlah  $n=10$  pada kelompok eksperimen dan jumlah  $n=10$  pada kelompok eksperimen hasil tabulasi data di atas dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen pretest ( $M=56.50$ ) dan nilai kelompok eksperimen posttest ( $M=78.10$ ) dengan nilai tersebut artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata pada kelompok pada kelompok eksperimen. Pada hasil tabulasi data kelompok kontrol pretest ( $M=60.30$ ) dan pada kelompok kontrol posttest ( $M=61.20$ ) artinya pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan nilai rata-rata namun tidak terlalu banyak, untuk itu perlu data yang dapat menguatkan hasil tersebut untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, berikut pada table 1.2 dijelaskan hasil paired samples test :

Table 1.2

*Paired samples test*

kelompok	Mean	SD	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	d	Sig. f
Eksperimen pretest-posttest	-21.600	3.777	1.194	-24.30	-18.89	-18.084	9	.000
Control Pretest-posttest	-900	3.213	1.016	-3.198	1.398	-.886	9	.399

Berdasarkan hasil *Paired Samples Test*, kelompok eksperimen ( $M=-21.600$ ,  $SD=3.777$ ,  $t=-18.084$ ,  $p=.000$ ) pada kelompok kontrol ( $M=-900$ ,  $SD=3.213$ ,  $t=-.886$ ,  $p=.399$ )

pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor *Compassion fatigue* yang signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ), dengan Interval kepercayaan 95% memperkuat kesimpulan ini. Namun, efek intervensi MBCT lebih unggul, ditunjukkan oleh signifikansi statistik lebih kuat nilai kelompok eksperimen Signifikansi ( $p=.000$ ) artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan sementara signifikansi kelompok control ( $p=.399$ ) artinya tidak ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan test. Dengan demikian,

Temuan ini mengindikasikan bahwa MBCT efektif dalam mengurangi *Compassion fatigue* mahasiswa PIAUD. Secara praktis, hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dirancang secara terstruktur mampu memberikan dampak positif pada pengelolaan beban empatik dan stres emosional. MBCT memfasilitasi peserta untuk lebih menyadari pikiran dan emosi mereka, mengamati tanpa menghakimi, serta merespon secara adaptif terhadap situasi yang memicu kelelahan emosional.

Penurunan signifikan pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui prinsip utama MBCT yang menggabungkan *mindfulness meditation* dengan *cognitive behavioral techniques*. Latihan seperti *body scan* dan *mindful breathing* membantu peserta untuk memisahkan diri dari pola pikir otomatis yang maladaptif, sehingga mengurangi reaksi emosional berlebihan yang menjadi salah satu penyebab *Compassion fatigue*.

Pada mahasiswa PIAUD, *Compassion fatigue* sering muncul akibat bukan hanya belajar sebagai mahasiswa di kampus, namun mereka juga sambil bekerja sebagai guru intensitas interaksi dengan anak usia dini yang membutuhkan perhatian, kesabaran, dan empati yang tinggi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan motivasi dan kualitas pengasuhan. MBCT memberikan keterampilan regulasi diri yang memungkinkan peserta menjaga keseimbangan antara empati dan batas emosional yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Raab (2014) yang menunjukkan bahwa program berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi risiko kelelahan emosional pada tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian Thomas (2010) juga menemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup profesional dan penurunan *Compassion fatigue* pada pekerja sosial.

Dalam bidang pendidikan, Beaumont et al. (2016) melaporkan bahwa

peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa pendidik membantu mengurangi gejala *burnout* dan *Compassion fatigue*. Hal ini konsisten dengan temuan dalam penelitian ini, di mana mahasiswa PIAUD menunjukkan penurunan signifikan pada skor *Compassion fatigue* setelah mengikuti MBCT. Penelitian ini memperkuat literatur yang menyatakan bahwa MBCT tidak hanya bermanfaat untuk mengatasi depresi dan kecemasan, tetapi juga efektif dalam mengurangi kelelahan empatik. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan teori intervensi berbasis *mindfulness* di ranah pendidikan anak usia dini.

### **1. Efektivitas MBCT dalam mereduksi Tingkat *Compassion fatigue***

Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based cognitive therapy* (MBCT) efektif dalam mereduksi *Compassion fatigue* pada mahasiswa PIAUD. Penurunan signifikan pada kelompok eksperimen mengindikasikan pelatihan *mindfulness* yang terstruktur mampu membantu peserta meningkatkan kesadaran meregulasi emosi negatif, serta mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan Segal, Williams, dan Teasdale (2012) yang menyatakan bahwa MBCT mampu memfasilitasi proses kognitif yang lebih sehat, sehingga mengurangi stres emosional akibat beban empatik yang tinggi.

Secara praktis, hasil ini mengimplikasikan bahwa institusi pendidikan perlu mempertimbangkan pendekatan *Mindfulness based cognitive therapy* sebagai program layanan yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang bergerak di bidang pendidikan anak. MBCT tidak hanya membantu mengurangi *Compassion fatigue* tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas pengasuhan dan pengajaran yang lebih berempati.

### **2. *Compassion fatigue* pada mahasiswa PIAUD sebagai calon guru dan Respons Positif terhadap Intervensi MBCT**

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD) yang merupakan calon guru anak usia dini mengalami gejala *Compassion fatigue* yang signifikan akibat tuntutan pekerjaan sehari-hari dalam memahami kondisi psikologis anak didik (Chen et al. 2023). Para mahasiswa menunjukkan respons positif terhadap intervensi *Mindfulness-Based cognitive*

*therapy* (MBCT), dengan mayoritas melaporkan bahwa teknik pernapasan dan meditasi dalam program ini mudah diaplikasikan dalam rutinitas mereka.

Selain data kuantitatif peneliti juga memberikan pertanyaan reflektif kepada peserta pelatihan “apa yang dirasakan setelah pelatihan” Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PIAUD merasakan lebih tenang dan mampu untuk lebih sadar terhadap emosi. Hal ini dapat menjadi data pendukung dalam penurunan gejala *Compassion fatigue* setelah mengikuti intervensi.

Konsisten dengan temuan sebelumnya oleh Singh (2016) tentang efektivitas *mindfulness* intervention untuk profesi pelayanan. mahasiswa PIAUD yang menjalankan peran sebagai guru anak usia dini dapat dipahami sebagai bagian dari profesi pelayanan (*helping professions*) yang memiliki fungsi *caregiving*, karena mereka terlibat dalam pemberian dukungan emosional, pengasuhan, dan stimulasi perkembangan anak secara intensif. Temuan ini mendukung pentingnya integrasi pelatihan *mindfulness* dalam pendidikan terutama mahasiswa yang merupakan calon guru PIAUD. Serta perlunya mendukung praktik *mindfulness* di lingkungan pendidikan (Jennings 2015). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan program intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan bagi pendidik anak usia dini atau untuk calon pendidik dengan subjek yang lain.

Namun keterbatasan pada penelitiann ini ada pada alat ukur yaitu skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Linnéa eng (2021) ditunjukkan untuk professional halper sehingga kemungkinan terdapat pemahaman yang berbeda pada mahasiswa saat mengisi skala tersebut sehingga saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan skala *Compassion fatigue* yang diperuntukan untuk pendidikan atau dapat menggunakan skala psikologis yang lain. Meskipun mahasiswa PIAUD bukan seorang halper namun kondisi mahasiswa yang sekaligus menjadi guru PIAUD selalu terpapar dan dituntut untuk memahami kondisi psikologis anak-anak yang didamping juga orangtua dari siswa-siswi yang juga butuh dukungan psikologis. sehingga hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat relevansi variable tersebut. Selain itu, dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan pada metode yaitu dilakukan pada subjek tertentu sehingga tidak dapat digeneralisasi dan juga belum diuji efek jangka Panjang pada intervensi MBCT.

#### D. Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa *Mindfulness-Based cognitive therapy* (MBCT) efektif dalam mereduksi *Compassion fatigue* pada mahasiswa Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD). Analisis statistik menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan efek yang besar dan signifikan. Temuan ini diperkuat oleh respons positif dari peserta, khususnya mahasiswa PIAUD, yang melaporkan manfaat nyata dari perlakuan MBCT dalam mengelola emosional sehari-hari. Sehingga berkelanjutan MBCT perlu diteliti lebih lanjut untuk kesejahteraan mental pendidikan. Meskipun memiliki keterbatasan, temuan ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk pengembangan intervensi psikologis yang lebih komprehensif bagi tenaga pendidik, khususnya yang bekerja dengan anak usia dini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas jangka Panjang.

#### Daftar Rujukan

- Beaumont, E, M Durkin, C J H Martin, and J Carson. 2016. "Compassion for Others, Self-Compassion, Quality of Life and Mental Well-Being Measures and Their Association with *Compassion fatigue* and Burnout in Student Midwives: A Quantitative Survey." *Midwifery* 34: 239–44. doi:10.1016/j.midw.2015.11.002.
- Chen, F, Y Ge, W Xu, J Yu, Y Zhang, X Xu, and S Zhang. 2023. "Changing Kindergarten Teachers' Mindsets toward Children to Overcome *Compassion fatigue*." *Psychology Research and Behavior Management*: 521–33.
- Eng, L, J Nordström, and E Schad. 2021. "Incorporating Compassion into *Compassion fatigue*: The Development of a New Scale." *Journal of Clinical Psychology* 77(9): 2109–29.
- Figley, C R. 1995. *Compassion fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Routledge.
- Flook, L, S B Goldberg, L Pinger, K Bonus, and R Davidson. 2013. "Mindfulness For Teachers: A Pilot Study To Assess Effects On Stress, Burnout, and Teaching Efficacy." *Mind, Brain, and Education* 7: 182–95.
- Jennings, P A. 2015. *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. W. W. Norton & Company.
- Lipsa, J M, E Rajkumar, A Gopi, and J Romate. 2024. "Effectiveness of Psychological Interventions for *Compassion fatigue*: A Systematic Review and Meta-Analysis."

- Journal of Occupational Health* 66(1): uiae061.
- Negash, S, and S Sahin. 2011. "Compassion fatigue in Marriage and Family Therapy: Implications for Therapists and Clients." *Journal of Marital and Family Therapy* 37(1): 1–13.
- Raab, K. 2014. "Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy among Health Care Professionals: A Review of the Literature." *Journal of Health Care Chaplaincy* 20(3): 95–108. doi:10.1080/08854726.2014.913876.
- Segal, Z, M Williams, and J Teasdale. 2012. *Mindfulness-Based cognitive therapy for Depression*. Guilford Press.
- Sinclair, S, S Raffin-Bouchal, L Venturato, J Mijovic-Kondejewski, and L Smith-MacDonald. 2017. "Compassion fatigue: A Meta-Narrative Review of the Healthcare Literature." *International Journal of Nursing Studies* 69: 9–24.
- Singh, N N, G E Lancioni, B T Karazsia, J Chan, and A S Winton. 2016. "Effectiveness of Caregiver Training in Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) vs. Training-as-Usual (TAU): A Randomized Controlled Trial." *Frontiers in Psychology* 7: 1549.
- Thomas, J T, and M D Otis. 2010. "Intrapsychic Correlates of Professional Quality of Life: Mindfulness, Empathy, and Emotional Separation." *Journal of the Society for Social Work and Research* 1(2): 83–98.
- Wei, S, W Qin, Z Yu, Y Cao, and P Li. 2025. "The Effectiveness of Mindfulness-Based cognitive therapy on Rumination and Related Psychological Indicators: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychology* 13(1): 968.