

Menghadapi Tantangan Akademik di Pendidikan Tinggi dengan *Self-Compassion*

Rina Ruth Polla

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: rinaruth@unibi.ac.id

Abstrak

Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin tinggi pula tantangan akademik yang dihadapi. Hal ini dialami oleh mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang menghadapi tuntutan tinggi dalam studinya. Praktik kerja yang menjadi bagian dari kurikulum mewajibkan mereka untuk menempuh mata kuliah Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP) selama 3 semester. Saat dihadapkan pada kesulitan akademik, mahasiswa juga harus memiliki daya tahan untuk melewati dan mengatasinya, oleh karena itu mahasiswa memerlukan *self-compassion*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Self-compassion scale* dari Neff, terdiri dari 26 item, dan telah divalidasi oleh peneliti serta telah diakui setara dengan alat ukur aslinya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan teknik survei pada 20 mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang sedang menempuh mata kuliah PKPP. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai derajat dan dinamika komponen-komponen *self-compassion* pada diri mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa sebanyak 60% mahasiswa memiliki interkorelasi komponen *self-compassion* yang rendah dan 40% memiliki interkorelasi komponen *self-compassion* yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang sedang menempuh mata kuliah PKPP memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.

Kata Kunci: *Self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness.*

Abstract

The higher the level of education, the higher the academic challenges faced. This is experienced by students of the Professional Masters in Psychology who face high demands in their studies. Work practice which is part of the recognition of their obligation to take the Psychology Professional Work Practice (PKPP) course for 3 semesters. When facing academic difficulties, students must also have the endurance to go through and overcome them, therefore students need self-compassion. This research was conducted using the Self-compassion scale measuring instrument from Neff, consisting of 26 items, and has been validated by researchers and has been recognized as equivalent to the original measuring instrument. The research method used was a descriptive study with a survey technique on 20 students of the Professional Masters of Psychology who were taking PKPP courses. The purpose of this study is to get an overview of the degree and dynamics of the components of self-compassion in students. Based on the research that has been done, the results show that 60% of students have low intercorrelation of self-compassion components and 40% have high intercorrelation of self-compassion components. Based on this, it can be concluded that Master of Professional Psychology students who are taking the PKPP course have a low degree of compassion.

Keywords: *Self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness.*

1 PENDAHULUAN

Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin tinggi pula tantangan akademik yang dihadapi. Begitulah yang terjadi pada jenjang pendidikan strata dua yang juga memiliki tantangan akademik yang dapat dikatakan tidak mudah untuk dihadapi. Tantangan akademik di pendidikan tinggi ini adalah hal yang akan dihadapi oleh seseorang yang menjadi mahasiswa. Hal ini pun dirasakan oleh mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang menghadapi tuntutan tinggi dalam studinya. Dalam rangka mempersiapkan mereka menjadi praktisi psikologi atau yang biasa disebut sebagai psikolog, mereka dituntut tidak hanya mendalami teori pada buku teks. Menghadapi klien secara langsung layaknya psikolog profesional menjadi hal yang harus mereka jalankan.

Praktik kerja yang menjadi bagian dari kurikulum harus dijalani dan mata kuliah ini mewajibkan mereka untuk menempuh mata kuliah Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP) selama 3 semester. Pada mata kuliah tersebut mahasiswa peserta praktik kerja dituntut untuk mampu melakukan antara lain menguasai teori, metode asesmen dan intervensi psikologis untuk memecahkan permasalahan psikologis; terampil menyampaikan hasil pemeriksaan psikologi sesuai dengan kondisi klien; memiliki sikap kepedulian terhadap kesejahteraan manusia yang berada di lingkungannya termasuk kondisi sosial dan budaya; terampil dalam melayani klien sesuai Kode Etik tersebut; bersikap profesional dalam praktik psikologi (Spesifikasi Program Studi, Kompetensi Lulusan dan Peta Kurikulum, 2013). Kompetensi ini adalah bekal untuk melakukan praktik ketika mahasiswa lulus nantinya. Dengan beban tugas yang mereka hadapi, baik sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademis maupun sekaligus sebagai sosok yang dipandang sebagai profesional, membuat mereka memikul tanggungjawab yang tidak ringan.

Melalui wawancara dan observasi terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi

Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, diperoleh informasi mengenai proses belajar pada mata kuliah tersebut. Mereka diwajibkan melakukan praktik kerja profesi psikologi pada sebuah atau lebih institusi. Pada mata kuliah Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP) ini mahasiswa ditugaskan untuk menangani kasus psikologi yang ada di institusi tersebut. Namun, pada kenyataannya, tidak mudah mendapatkan kasus yang dapat memenuhi standar yang diharapkan penyelenggara pendidikan tinggi. Juga, kerap kali tidak mudah untuk menghadapi klien ketika praktek. Bersamaan dengan itu, mereka diharapkan untuk sesegera mungkin menuntaskan tanggung jawab mereka terhadap klien dalam hal pemberian intervensi psikologi yang tentu saja perlu hati-hati dan memerlukan waktu dalam menentukan tindakan intervensi yang tepat.

Kesulitan lainnya adalah apa yang mereka lakukan di lapangan harus mereka laporkan baik secara tertulis dengan format yang sudah ditentukan maupun lisan dalam format forum. Setelah mendapatkan kasus psikologi, laporan yang dituliskan dan dipaparkan harus memenuhi standar yang sudah ditetapkan dan diserahkan kepada supervisor atau pembimbing. Laporan yang mereka buat akan mendapatkan masukan dan tentu saja perlu dilakukan perbaikan-perbaikan dan kembali lagi menemui pembimbing beberapa kali sampai mendapatkannya persetujuan untuk dipresentasikan di forum. Hal ini mewajibkan mahasiswa memperoleh data selengkap mungkin melalui wawancara dan observasi terhadap klien. Hal ini menimbulkan kekhawatiran pada diri mahasiswa apakah mereka mampu menyelesaikan mata kuliah PKPP tepat waktu.

Dengan tuntutan harus menyelesaikan mata kuliah PKPP tiga semester dan kenyataan di lapangan mengenai kesulitan dalam proses menangani kasus, banyak mahasiswa yang berpikir bahwa mata kuliah ini sangat sulit. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa ini membuat mereka menunda

tugas-tugas yang harus mereka selesaikan. Bahkan, begitu besarnya kesulitan tersebut, para mahasiswa seringkali mengerjakan pekerjaan lain yang tidak berhubungan dengan tugas mata kuliah PKPP. Penundaan ini membuat para mahasiswa tidak sesegera mungkin membuat langkah-langkah strategis untuk menyelesaikan tugas. Akhirnya, waktu yang mereka habiskan untuk menempuh mata kuliah PKPP melebihi waktu yang ditetapkan dari fakultas.

Di sisi lain, sebagai mahasiswa mereka harus menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Dalam menyelesaikan studinya ini mahasiswa memerlukan keyakinan diri akan kemampuannya dan tekun untuk menyelesaikan tugas. Agar mereka dapat menghadapi kesulitan akademik ini, mahasiswa perlu memiliki atribut daya tahan yang tergolong tinggi untuk melewati dan mengatasinya. Kyeong (2013) menuliskan bahwa banyak hal di masa kuliah yang sejatinya memang menjadi tantangan bagi keadaan psikologis mahasiswa. Hasil penelitiannya yang memaparkan mengenai burn-out pada diri mahasiswa akibat tekanan yang mereka rasakan, mengungkapkan bahwa *Self-compassion* berkorelasi positif terhadap *psychological well-being*.

Self-compassion diperlukan oleh mahasiswa untuk menghadapi kesulitan tersebut. *Self-compassion* adalah bagaimana seseorang mendemonstrasikan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* ketika menghadapi situasi sulit (Neff, 2018). Seseorang dengan *self-compassion* yang tergolong tinggi mampu mengendalikan *self-doubt* dan *academic anxiety* yang mana kedua hal ini dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi. Untuk menyelesaikan masa studinya dengan baik, mahasiswa harus memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat mengatasi berbagai hambatan yang muncul.

Individu perlu menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan individu adalah bagian dari kondisi manusia, sehingga semua orang, termasuk diri sendiri pantas mendapat belas kasihan. Individu perlu terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan menyadarinya, menawarkan

kebaikan hati dan pengertian kepada diri sendiri, menginginkan kesejahteraan untuk diri sendiri, tidak menunjukkan sikap menilai terhadap ketidakberdayaan dan kegagalan diri, dan memandang pengalaman diri sendiri adalah pengalaman biasa yang dialami manusia pada umumnya. Menurut Neff, hal ini disebut dengan *self-compassion* (Neff, 2003b). *Self-compassion* (Neff, 2003a) bisa didefinisikan sebagai *self-attitude* dimana individu memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan pemahaman ketika menghadapi masa sulit dan mengakui bahwa membuat kesalahan adalah bagian dari menjadi manusia.

Di dalam *self-compassion* terdapat tiga komponen. Komponen pertama, *self-kindness* ialah memberikan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri dan bukannya mendera diri dengan *self-criticism* dan *judgement*. Komponen kedua yaitu *common humanity* merupakan kemampuan melihat pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia dan bukannya merasa terpisah dan terisolasi. Dan, komponen yang ketiga adalah *mindfulness*, dimana individu menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan serta menjaga agar pikiran dan perasaan tetap seimbang, bukannya melihat kesakitan secara berlebihan.

Ketiga komponen pada *self-compassion* memang berbeda dan secara konsep pun terpisah, tetapi ketiga komponen ini berkaitan satu dengan yang lain (Neff, 2018). Apabila salah satu komponen menunjukkan derajat yang rendah maka akan menurunkan derajat komponen yang lain. Neff (2011), mengungkapkan bahwa *mindfulness* yang adalah satu dari tiga komponen yang pembentuk *self-compassion*, ketika ditingkatkan maka komponen *self-kindness* dan *common humanity* pun akan ikut meningkat. Dengan begitu, secara otomatis kemampuan *self-compassion* seseorang akan ikut meningkat pula (Neff, 2011).

Penelitian Breines dan Chen (2012), telah membuktikan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan motivasi dalam diri dengan mendorong mahasiswa untuk menghadapi kesulitan dan kesalahan yang

dibuat tanpa mengkritik dirinya sendiri. *Self-compassion* memfokuskan pada derajat individu mempraktikkan *self-kindness*, *Common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2018). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi dapat lebih mampu mengontrol *self-doubt* dan *academic anxiety*, yang dapat menimbulkan perilaku *procrastination*.

Self-compassion juga terbukti berkaitan erat dengan perasaan pada diri seseorang mengenai tingginya kompetensi yang dimiliki. Oleh karena itu, mahasiswa dapat lebih mempercayai kemampuannya dan merasa siap untuk menghadapi kegagalan, karena dirinya tidak lagi takut gagal. Tidak menilai diri secara negatif sehingga dapat membantu mereka untuk berani menghadapi kegagalan. Dengan derajat *self-compassion* yang tinggi, individu dapat mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan. Saat mahasiswa dihadapkan pada kesulitan akademik, mereka akan berani untuk mencoba beragam alternatif cara mengatasinya karena tidak takut akan kemungkinan kegagalan. Pada akhirnya kegagalan dapat mereka pandang sebagai sarana untuk belajar lebih baik. Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas "X", Bandung perlu memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* dapat digunakan sebagai strategi yang berguna untuk meregulasi emosi, dimana perasaan tidak nyaman tidak dihindari tetapi tetap disadari dengan kebaikan, pengertian, dan perasaan manusiawi (Neff, 2012). Oleh karena ini, melalui penelitian ini akan didapatkan gambaran tentang *Self-Compassion* dalam konteks mahasiswa Indonesia, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Self-compassion*

2.1.1 Pengertian *Self-compassion*

Compassion sendiri mengandung arti terdapat pengakuan dan kesadaran dalam memandang penderitaan. *Compassion* di dalamnya mencakup adanya perasaan baik hati, perasaan peduli, dan memahami orang lain ketika orang tersebut merasakan sakit, sehingga membuat hasrat untuk memperbaiki penderitaan muncul secara alamiah. Pada akhirnya, *compassion* menyadarkan kita mengenai kondisi manusiawi yang juga dialami semua orang, menyadarkan bahwa manusia itu rapuh, dan tidak sempurna itu. berdasarkan hal tersebut, *Self-compassion* memiliki kualitas yang benar-benar sama dengan pengertian *compassion*, hanya saja hal tersebut ditujukan untuk diri sendiri.

Self-compassion berhubungan dengan definisi umum dari *compassion* itu sendiri. Ketika individu merasa *compassion* kepada orang lain, mereka mengizinkan diri sendiri untuk disentuh oleh pengalaman penderitaan orang lain. Ketika hal ini muncul, perasaan *kindness* dan *caring* terhadap kesejahteraan manusia akan muncul secara spontan. Ketika *compassion* muncul karena seseorang membuat kesalahan atau menampilkan kelakuan yang buruk menandakan bahwa hal itu adalah sebuah cara berpikir yang *open minded*, sikap yang *non-judgmental* diarahkan pada seseorang dan bukannya menunjukkan sikap perlawanan seperti kritik yang keras dan penilaian yang berat. Ciri lain dari *compassion* adalah individu menyadari bahwa individu memiliki kondisi kemanusiawian yang juga sama dialami oleh orang lain. Dengan cara yang sama, *self-compassion* melibatkan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri dan menyadarinya, menawarkan kebaikan hati dan pengertian kepada diri sendiri, menginginkan kesejahteraan untuk diri sendiri, tidak menunjukkan sikap menilai terhadap ketidakberdayaan dan kegagalan diri, dan memandang pengalaman diri sendiri adalah pengalaman biasa yang dialami manusia pada umumnya (Neff, 2003b). Jadi, *Self-compassion* bisa didefinisikan sebagai *self-attitude* dimana individu memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan pemahaman ketika menghadapi masa sulit dan mengakui bahwa membuat kesalahan adalah

bagian dari menjadi manusia (Neff, 2003a). *Self-compassion* adalah keadaan emosi dan sikap yang positif terhadap diri sendiri yang melindungi dari serangan konsekuensi negatif dari *self-judgement*, *isolation* dan ruminasi (Neff, 2003a).

2.1.2 Batasan *Self-compassion*

Oleh karena adanya proses *self-reflective* yang terjadi mengenai “*other*” yang mengarah pada diri sendiri, seringkali *self-compassion* menimbulkan kebingungan mengenai perbedaannya dengan *self-pity*. *Self-pity* adalah proses solipsistik dimana individu terserap ke dalam masalahnya sendiri dan lupa bahwa orang lain pun memiliki pengalaman yang serupa. Mereka mengabaikan keterhubungan mereka dengan orang lain dan bertingkah laku seakan-akan hanya mereka satu-satunya di dunia yang mengalami penderitaan. *Self-pity* menekankan perasaan egosentris. Dalam *self-pitying*, individu juga membawa reaksi subjektif mereka – sebuah proses yang dapat menjadi “*over-identification*” (Neff, 2003b). *Over-identification* membawa seseorang kepada perilaku yang melebih-lebihkan penderitaan pribadi dan mencegah mereka dari mengadopsi perspektif yang lebih objektif. Sedangkan, *Self-compassion* mengizinkan individu untuk menyadari hubungan pengalaman diri dengan orang lain tanpa diputarbalikkan atau dipisahkan. Kesadaran akan hal ini memutuskan rantai mengenai *self-absorption*. Mengetahui bahwa orang lain juga mengalami penderitaan yang sama, atau mungkin lebih buruk, membawa individu untuk menempatkan pengalamannya pribadi ke dalam persepektif yang lebih luas.

Self-compassion pun berbeda dengan *self-indulgence*. Hal yang menghalangi terbentuknya *self-compassion* adalah keyakinan bahwa baik terhadap diri sendiri adalah *self-indulgent*. Kebanyakan orang berpikir bahwa *self-criticism* diperlukan untuk memotivasi diri mereka sendiri dan jika mereka terlalu *self-compassionate* mereka hanya akan duduk sepanjang hari untuk menonton televisi dan memakan *ice cream*.

Apakah ini benar? Ketika seorang anak terbiasa diberi motivasi untuk ibunya, anak tersebut akan lebih termotivasi untuk meraih goal dalam hidupnya. Hal ini terjadi ketika anak tersebut dapat bergantung pada dorongan dan dukungan ibu ketika ia gagal. Di sisi lain, kritik yang terus menerus membuat seseorang merasa tidak berguna dan murung.

Motivasi dari *self-compassion* timbul dari cinta, sedangkan motivasi dari *self-criticism* timbul dari ketakutan. *Self-criticism* yang berhasil menjadi motivator adalah karena digerakkan oleh hasrat untuk menghindari *self-judgement* ketika mengalami kegagalan. Oleh karena itu, *self-criticism* diasosiasikan dengan *underachievement* dan *self-handicapping* serta strategi prokrastinasi.

Self-compassion pun berbeda dengan *self-esteem*. *Self-esteem* merujuk pada derajat penilaian positif terhadap diri sendiri. Hal ini menunjukkan seberapa besar individu menyukai atau menilai diri sendiri, dan seringkali didasarkan pada perbandingan dengan orang lain (Coopersmith, 1967; Harter, 1999). Berbeda dengan hal tersebut, *self-compassion* tidak berdasarkan penilaian atau evaluasi, ini adalah cara berelasi dengan diri sendiri. Individu merasakan *self-compassion* karena mereka manusia biasa, bukan karena mereka spesial atau memiliki kemampuan di atas rata-rata. Hal ini lebih menekankan pada *interconnection* daripada *separateness*. *Self-compassion* memotivasi individu untuk berpretasi tetapi *goal* ini tidak didorong oleh hasrat meningkatkan *self-image* diri sendiri. Hal ini berarti bahwa dengan *self-compassion*, individu tidak perlu merasa lebih baik daripada orang lain untuk merasa nyaman dengan diri sendiri. *Self-compassion* pun membuat emosi lebih stabil daripada *self-esteem* karena *self-compassion* selalu ada dalam situasi apapun, baik ketika individu berada di atas atau ketika menghadapi kejatuhan.

2.2 Komponen dalam *Self-Compassion*

2.2.1 *Self-kindness*

Di dalam *self-compassion*, tercakup kehangatan dan pengertian kepada diri sendiri dan bukannya mendera diri sendiri dengan *self-criticism* ketika merasakan penderitaan, kegagalan, atau merasa inadkuat. Hal ini membawa individu kepada kesadaran bahwa menjadi tidak sempurna dan mengalami kesulitan dalam hidup adalah hal yang tidak terelakkan. Oleh karena itu, perlu untuk menghibur dan merawat diri sendiri ketika menghadapi sakit dan bukannya marah ketika hidup tidak sesuai dengan yang diharapkan. Pada *self-kindness*, individu dapat dengan jelas mengetahui masalah pribadinya dan kekurangan dirinya tanpa menghakimi diri sendiri sehingga individu dapat melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk menolong dirinya sendiri. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkannya. Bila kenyataan ini ditolak maka penderitaan akan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan perasaan *kindness*, individu akan memiliki emosi yang lebih positif sehingga dapat membantu mengatasi masalah tersebut.

Self-kindness adalah menjadi lembut dan memahami diri sendiri dan bukan mengkritik dan menilai diri dengan keras. Dengan demikian, *self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman ketika individu mengalami pengalaman yang menyakitkan (Neff, K.D., *Self-compassion*, 2011). Hal ini berarti bahwa individu berhenti untuk secara terus menerus melakukan *self-judgement* dan meremehkan komentar dari dalam diri terhadap hal yang kebanyakan dari kita memandang hal tersebut adalah hal yang umum. *Self-kindness* lebih mengarah pada pengertian terhadap kelemahan dan kegagalan diri sendiri dibandingkan mempersalahkan diri. *Self-kindness* secara aktif membuat individu nyaman dengan diri sendiri, seperti ketika individu memberi respon kepada teman ketika mereka membutuhkan. *Self-kindness* membuat individu memiliki pikiran yang lebih ringan dan tenang, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

2.2.2 Common Humanity

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami semua orang, bukan hanya dialami oleh diri sendiri. Komponen *self-compassion* yang kedua ini merupakan pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa yang sama-sama dialami semua orang. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu, yang membantu untuk membedakan antara *self-compassion* dan *self-acceptance* atau *self-love*.

Kecenderungan individu untuk melakukan *self-judgement* dengan keras membuat individu merasa terisolasi. Ketika individu menyadari mengenai keadaan diri yang tidak disukai, individu secara *irrational* merasa orang lain lebih sempurna dan hanya diri sendiri yang inadkuat. Individu akan merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah.

Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu merasa tidak aman dan tidak cukup. Hal ini menyebabkan perasaan kesendirian dan keterpisahan dari yang lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri.

2.2.3 Mindfulness

Mindfulness adalah keadaan ketika individu melihat dengan jelas kemudian menerima kenyataan yang ada dan menghadapi kenyataan tersebut tanpa menghakimi apa yang terjadi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon situasi dengan *compassion* dan dengan cara yang efektif (Neff, K.D., *Self-compassion*, 2011).

Komponen ini diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif (Bishop et al., 2004). *Mindfulness* berlawanan dengan "*over-identification*". *Over-identification* adalah reaksi ekstrim atau reaksi yang berlebihan dari individu ketika menghadapi suatu

permasalahan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang menjadi bentuk dasar dari *self-compassion*.

Neff (2011), mengungkapkan bahwa apabila kemampuan *mindfulness* seseorang meningkat maka kedua komponen *Self-compassion* yang lain pun ikut meningkat. *Mindfulness skill* membuat individu mampu membuat pertimbangan langkah proaktif yang dapat diambil untuk memperbaiki situasi, juga membuat seseorang bisa membedakan antara pengalaman yang dapat diubah dan mana yang tidak dapat diubah. Ketika pikiran dan perasaan negatif muncul ke kesadaran, individu tidak dapat menghilangkan keadaan tersebut, tetapi dapat mengubah cara mengubah pikiran negatif tersebut (Neff, 2011). Melalui pendekatan *mindfulness* yang ditujukan terhadap pikiran dan perasaan yang sulit dihadapi, masalah yang dihadapi individu akan menjadi sangat jelas, perspektif melebar, dan keadaan emosi menjadi seimbang. Dengan kemampuan *mindfulness* yang tinggi, individu dapat mengobservasi apa yang terjadi di kesadaran apa adanya (Neff, 2012).

2.3 Kerangka Pemikiran

Self-compassion melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2018). Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi satu dengan yang lain sehingga apabila satu komponen tinggi maka yang lain juga tinggi dan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi.

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal.

Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Hal ini dapat menimbulkan rasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya.

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion*, dan cara yang efektif (Neff, 2011). *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi.

Neff, Hsieh, dan DeJitterat (2005) meneliti hubungan antara *self-compassion* dan

reaksi terhadap kegagalan akademik. Di antara siswa yang menerima nilai ujian tengah semester yang tidak memuaskan, *self-compassion* berkorelasi positif dengan strategi coping *emotion focused* yang positif dan berkorelasi negatif dengan fokus pada emosi negatif. Selain itu, *self-compassion* terkait positif dengan *mastery orientation* (termotivasi oleh keingintahuan dan keinginan untuk mengembangkan keterampilan) tetapi terkait negatif dengan *performance orientation* (motivasi untuk mempertahankan atau meningkatkan harga diri). Oleh karena itu siswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan berusaha memandang kegagalan secara positif dan tetap termotivasi untuk meningkatkan pemahaman guna mengembangkan keterampilan akademik yang dibutuhkan.

Studi-studi menunjukkan bahwa *self-compassion* juga memfasilitasi resiliensi. Siswa akan semakin kuat bertahan menghadapi hambatan akademik karena memiliki daya tahan terhadap kegagalan dan kesulitan dalam proses pendidikan. Selain itu, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* ditemukan berhubungan negatif dengan *self-efficacy* (Iskender, 2009). Kemampuan untuk memandang bahwa diri memang memiliki kelemahan, sama seperti orang lain, akan membuat siswa memandang permasalahan dan kekurangan dirinya secara objektif. Siswa dapat memahami kekurangan sekaligus kelebihan yang dimilikinya, sehingga *self-efficacy* terhadap tugas tertentu akan meningkat.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka *self-compassion* dibutuhkan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan studinya dengan baik, sesuai tuntutan institusi, tanpa harus mengorbankan kesehatan mentalnya.

3 METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik survey

terhadap mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas X, Bandung angkatan 2019-2020, dan total subjek yang terkumpul adalah 20 mahasiswa. Teknik analisa data yang digunakan adalah nilai rata-rata dari skor total setiap komponen *self-compassion* untuk menentukan kategori tinggi dan rendah. Jika ketiga komponen berada dalam kategori tinggi, maka *self-compassion* tergolong tinggi. Begitu pula sebaliknya, jika salah satu komponen *self-compassion* berada dalam kategori rendah, maka *self-compassion* termasuk dalam kategori rendah.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 1. Gambaran subjek penelitian berdasarkan semester.

Angkatan	Jumlah	Persentase
2019	5	25%
2020	9	45%
2021	6	30%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 mengenai subjek penelitian berdasarkan semester, terdapat 25% responden adalah mahasiswa angkatan 2019, 45% responden adalah mahasiswa angkatan 2020, dan 30 % responden adalah mahasiswa angkatan 2021.

Dari data yang dapat dilihat pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebanyak 40 % mahasiswa memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Hal ini menandakan bahwa delapan dari 20 mahasiswa kurang memiliki sikap berbelas kasih terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sebanyak 60% mahasiswa memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 60% mahasiswa memiliki derajat interkorelasi antar komponen *self-compassion* yang rendah dan sebanyak 40% mahasiswa memiliki derajat interkorelasi antar *self-compassion* yang tinggi.

Tabel 2. Gambaran *Self-compassion*

	Kategori rendah		Kategori tinggi		Total	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
<i>Self-Compassion</i>	8	40,00%	12	60,00%	20	100,00%

Tabel 3. Gambaran Interkorelasi Komponen *Self-compassion*

Kategori rendah		Kategori tinggi		Total	
Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
12	60%	8	40%	20	100%

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa sebanyak 60% mahasiswa memiliki hasil total *self-compassion* yang tinggi dan 40% memiliki *self-compassion* yang rendah. Namun, jika dilihat dari hasil interkorelasi komponen-komponen *self-compassion* yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, menunjukkan hasil yang berlawanan dengan hasil total *self-compassion*. Terdapat 60% mahasiswa yang memiliki derajat interkorelasi komponen *self-compassion* yang tergolong rendah dan sebanyak 40% mahasiswa yang memiliki derajat interkorelasi komponen *self-compassion* yang tergolong tinggi.

Seperti yang diutarakan oleh Neff (2012) mengenai komponen-komponen *self-compassion* bahwa ketiga komponen pada *self-compassion* berkaitan satu dengan yang lain. Dengan demikian, ketika salah satu komponen termasuk dalam derajat yang rendah maka akan menurunkan derajat komponen yang lain (Neff, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa peserta mata kuliah PKPP yang menilai, menghakimi diri, mengkritik diri sendiri terus menerus dan kurang menerima kelemahan dan kegagalan (*self-judgement*). Mahasiswa juga memandang subjektif kekurangan yang dimiliki dirinya, yang mana ia merasa hanya dirinya yang berada dalam keadaan tersebut. Pandangan ini membuat mereka mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup (*self-isolation*). Hal ini mengakibatkan mahasiswa

berfokus pada kekurangan sehingga merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Mahasiswa pun belum menyadari pengalaman kesulitan yang dihadapi dengan sikap memandang permasalahan yang seimbang sehingga kerap kali mengabaikan ataupun terlalu memikirkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. Mereka lebih melihat pengalaman dengan perspektif yang subjektif (*overidentification*).

Interkorelasi komponen *self-compassion* ini menunjukkan bahwa saat mahasiswa peserta mata kuliah PKPP terpusat pada pikiran, perasaan negatif serta memandang masalah yang dialami tidak wajar dan hanya dialami oleh diri mereka (*common humanity* rendah), maka mahasiswa peserta mata kuliah PKPP memandang kesulitan atau kegagalan akademik tersebut secara subjektif (*mindfulness* rendah) dengan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan serta tidak berusaha untuk mengatasi kesulitan atau kegagalan akademik tersebut (*self-kindness* rendah).

Hal yang sama juga terjadi jika mahasiswa peserta mata kuliah PKPP Universitas "X" Bandung memandang kesulitan atau kegagalan akademik secara berlebihan yang dihadapi secara subjektif (*mindfulness* rendah). Hal ini akan membuat mahasiswa peserta mata kuliah PKPP mengkritik dan menilai dirinya sendiri secara berlebihan (*self-kindness* rendah) serta cenderung akan merasakan dirinya sendiri yang hanya mengalami kesulitan atau

kegagalan akademik tersebut (*common humanity* rendah).

Jika mengacu pada teori bahwa *self-compassion* yang dikatakan dapat memfasilitasi daya tahan terhadap kegagalan dan kesulitan dalam proses pendidikan, maka jelaslah bahwa rendahnya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa peserta mata kuliah PKPP menjadi perlu diwaspadai mengingat tuntutan akademik yang tinggi di Magister Profesi Psikologi. Neff (2011), mengungkapkan bahwa apabila kemampuan *mindfulness* seseorang meningkat kemampuan *self-kindness* dan *common humanity* turut meningkat. Kemampuan *mindfulness* membuat mahasiswa peserta PKPP dapat membuat pertimbangan untuk memperbaiki situasi, juga membuat seseorang bisa membedakan antara pengalaman yang dapat diubah dan mana yang tidak dapat diubah. Ketika pikiran dan perasaan negatif muncul ke kesadaran, individu nantinya akan dapat mengubah cara mengubah pikiran negatif tersebut (Neff, 2011).

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan peneliti terhadap data yang ada, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa peserta mata kuliah PKPP Universitas "X" memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, intervensi dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan *mindfulness* melalui pendekatan intervensi dalam bentuk kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. United States of America: Harper Collins Publisher.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. Dalam C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. Dalam J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
- Neff, K. (2018). *Self-Compassion*. <http://self-compassion.org/thethreeelements-of-self-compassion-2/>
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.