
Gambaran *Self Compassion* : Bagaimana Mahasiswa Menerima Dirinya Ketika Berada dalam Keadaan yang Terpuruk?

Devi Febriyani, Evi Srinur Hastuti, Nida Khairina

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : Devifebriyani@gmail.com, evisrinurhastuti@unibi.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang berada dalam tahapan eksplorasi karir. Dalam tahapan ini, mereka mulai mencari karir mana yang cocok dipilih untuk mempersiapkan masa depan. Banyaknya tantangan pada tahapan tersebut, tidak jarang membuat mahasiswa mengalami kegagalan dan keterpurukan. Jika mahasiswa dapat menilai bahwa kegagalan, kekurangan diri, dan keadaan terpuruk itu adalah hal yang normal terjadi pada diri manusia, maka mahasiswa akan mampu menangani emosi negatif dan tidak menghakimi diri sendiri. Dalam konsep Psikologi, hal ini dikenal dengan *self-compassion*, yaitu keadaan dimana individu mampu menerima dan tetap ramah terhadap dirinya terutama ketika dihadapkan pada kegagalan. *Self compassion* merupakan salah satu aspek yang perlu dimiliki mahasiswa dalam menangani setiap kegagalan yang dihadapinya terutama dalam proses mempersiapkan pilihan karir. Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki *self-compassion*. Terdapat beberapa mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI yang justru melabeli dirinya dengan sesuatu yang negatif dan tidak menerima dirinya saat mengalami kegagalan dalam studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai gambaran *self-compassion* pada mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada 69 orang mahasiswa dengan menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale*. Berdasarkan uji dan analisis deskriptif, diperoleh hasil bahwa 22 mahasiswa (32%) *compassionate*, yaitu mampu menerima dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan. Serta 47 mahasiswa (68%) *uncompassionate*, atau kurang mampu menerima dirinya sendiri ketika dihadapkan pada kegagalan.

Kata Kunci : *Self-compassion*, mahasiswa, penerimaan diri

Abstract

Students are learners who are in the career exploration stage. In this stage, they begin looking for career that suitable to choose in order to prepare their future. Many challenges at this stage often make students meet failure and downturn. If students can assess the failure, self-deficiency, and being down are normal things that happen to humans, then students will be able to handle the negative emotions they feel and not judge themselves. In the concept of Psychology, this is known as self-compassion, which is a state where individuals are able to accept and remain kind to themselves, especially when faced a failure. Self-compassion is one of the aspects that students need to have when handling a failure, especially for preparing their career choices. However, not all students have self-compassion. There are some students in the 2017 batch of the UNIBI Management Study Program who actually labeling themselves with something negative and don't accept their failure in the studies. This study aims to find out about the self-compassion in 2017 batch students of the UNIBI Management Study Programme. Using quantitative research methods, this study was conducted on 69 students using the Self-Compassion Scale measuring instrument. Based on descriptive tests and analyses, the results show that 22 students (32%) are compassionate, which is able to accept themselves when they experience failure. And 47 students (68%) are uncompassionate, or less able to accept themselves when faced with failure.

Keywords: *self-compassion, students, self-acceptance*

1 PENDAHULUAN

Pada dasarnya, semua peserta didik di setiap jenjang Pendidikan memiliki tantangan dan tingkat kesulitan tugas yang berbeda-beda. Umumnya, semakin tinggi jenjang pendidikan, maka semakin besar pula tantangan yang harus dihadapi oleh peserta didik tersebut. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan yang paling tinggi, maka tantangan yang dihadapi dan harus diselesaikan oleh mahasiswa pun sangatlah besar. terutama karena pada tahap ini mahasiswa harus sudah menyiapkan karir untuk masa depannya. Tidak jarang, mahasiswa menghadapi tantangan dan kesulitan yang bervariasi dalam proses penyelesaian studinya.

Dalam proses memaknai kesulitan dan kemungkinan kegagalan yang dihadapi, mahasiswa umumnya memiliki 2 jenis respon. Yaitu menganggap bahwa kesulitan dan kegagalan yang dihadapinya adalah normal, dan menjadikannya sebagai motivasi untuk terus berkembang. Serta ada pula yang menganggap bahwa hal tersebut adalah suatu hal buruk yang terjadi karena kesalahannya, sehingga individu cenderung menyalahkan diri dan memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri. Dalam konsep Psikologi, kemampuan individu untuk melakukan penerimaan diri yang sehat dan menunjukkan sikap yang terbuka terhadap aspek dari dalam diri dan kehidupan yang tidak disukai, dikenal dengan istilah *self-compassion* (Neff, Kirkpatrick & Rude 2007).

Adanya *self-compassion* tersebut akan membuat individu mampu menyadari bahwa hal-hal buruk seperti kegagalan dan keterpurukan adalah hal yang normal dialami oleh manusia. Sehingga *self-compassion* dapat menjadi sebuah cara untuk menangani emosi negatif yang ditimbulkan dari kegagalan yang dialami oleh individu (Neff, 2011). Sebaliknya, jika individu tidak memiliki *self-compassion*, maka bentuk penilaian negatif dan kritikan pada diri sendiri, serta kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akan terus menerus muncul.

Pada masa perkuliahan ini, mahasiswa akan dihadapkan pada tantangan yang berat. Sehingga perasaan ragu, tidak berdaya, takut akan kegagalan sangat memungkinkan untuk

terjadi (Atwood & Scholtz, 2008). *Self-compassion* adalah salah satu aspek yang perlu ada dalam diri mahasiswa dalam menghadapi hal-hal tersebut. Menurut Vijayashree & Zinna (2021), individu yang memiliki *self-compassion* tidak akan menghakimi diri sendiri dan terlihat lebih bersemangat dalam pencapaian tujuan meskipun dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan.

Namun demikian, pada faktanya tidak semua mahasiswa memiliki penerimaan yang positif terhadap kegagalan yang dialaminya. Hal ini ditemukan juga pada mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan data bahwa beberapa dari mereka sering merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki. Seringkali membandingkan diri dengan rekan lain yang pencapaiannya lebih baik, membuat mahasiswa-mahasiswa tersebut pada akhirnya menyalahkan diri sendiri, memberikan penilaian negatif pada diri sendiri, serta terus menerus terfokus pada kegagalan yang sudah pernah dialaminya, hingga ragu untuk mengambil keputusan.

Hal ini perlu mendapat perhatian, karena pada dasarnya sikap *compassionate* akan membantu mahasiswa agar lebih optimis walaupun dihadapkan pada kegagalan ataupun kesulitan (Lutz et al, 2008). Sehingga mahasiswa tidak lagi mengkritik, menilai bahkan menghakimi kemampuannya sendiri. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut mengenai gambaran *self-compassion* pada mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI perlu dilakukan, hal ini juga berguna agar mahasiswa mampu mengembangkan *self-compassion* yang dimiliki.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Self-Compassion*

Self-compassion dapat digambarkan sebagai adanya penerimaan diri pada individu, sehingga mereka percaya bahwa mereka tidak luput dari kesalahan dan tidak semua keadaan dapat berjalan dengan sempurna. Dari kesalahan tersebut, individu mampu melihat pengalaman tersebut dengan perspektif yang lebih luas dan mampu fokus dengan pikiran dan perasaan yang sedang dialami (Neff, 2011).

2.2 Aspek Self-Compassion

Self-compassion mencakup tiga aspek utama, yang masing-masing aspek memiliki kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku *compassionate* dan *uncompassionate* (Neff, 2003; Neff, 2016), yaitu:

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan.

b. *Common humanity versus self-isolation*

Common humanity adalah kesadaran individu dalam 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* merupakan kemampuan individu untuk melihat fakta bahwa tidak ada manusia yang sempurna, manusia dapat membuat pilihan yang salah, mengalami kegagalan, serta dapat merasakan penyesalan yang tidak dapat dihindari.

c. *Mindfulness versus over identification*

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 cara yang efektif.

2.3 Dinamika Aspek Self-Compassion

Neff (2016) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek *self-compassion*, yang mana masing-masing Aspeknya memiliki dua hal yang bertentangan. Yang membuat individu menjadi *compassionate* adalah *self-kindness*, *common*

humanity dan *mindfulness*. Berbanding terbalik, yang membuat individu menjadi *uncompassionate* adalah *self-judgment*, *self-isolation* dan *over-identification*.

Menurut Barnard & Curry (2011), ketiga aspek tersebut akan saling mempengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* dapat meningkatkan *common-humanity* dan *mindfulness*. *Common humanity* juga dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness*. Begitu pula *mindfulness* yang dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity*.

2.4 Faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* (Neff, 2011):

1. Jenis kelamin
2. Usia
3. Kepribadian
4. Peran orang tua

3 METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif yang berupa pengisian kuesioner. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 69 orang. Karena jumlah populasi yang kurang dari 100 orang, sehingga sampel penelitiannya adalah keseluruhan anggota populasi. Berikut adalah kriteria responden yang digunakan dalam penelitian ini:

- a. Seluruh mahasiswa Angkatan 2017 program studi Manajemen UNIBI
- b. Merupakan mahasiswa aktif dan tercatat secara akademik
- c. Berusia 18-25 tahun

Adapun alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data dari sampel, merupakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikonstruksi oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Missiliana (2014). Alat ukur tersebut terdiri dari 22 item yang validitasnya berkisar antara 0,552-0,772, serta reliabilitasnya yang diukur menggunakan *Alpha Cronbach* dengan hasil koefisien sebesar 0,879.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Perhitungan Mean *Self-Compassion*

Tabel 4.1 Perhitungan *Mean Self-Compassion*

| Aspek | N | Mean |
|---|----|-------|
| <i>Self kindness vs self-judgement</i> | 69 | 22,70 |
| <i>Common humanity vs self-isolation</i> | 69 | 20,13 |
| <i>Mindfulness vs over identification</i> | 69 | 21,70 |

Berdasarkan tabel 4.1, mahasiswa dikatakan *self kindness* apabila skor yang diperolehnya >22,70 dan dikatakan *self judgement* apabila skornya <22,70.

Adapun mahasiswa dikatakan *common humanity* apabila memiliki skor >20,13 dan dikatakan *self-isolation* apabila skornya <20,13.

Sedangkan mahasiswa dikatakan *mindfulness* apabila skor yang diperolehnya >21,70 dan dikategorikan *identification* apabila skornya <21,70.

4.1.2 Kategorisasi *Self-Compassion*

Berdasarkan perhitungan *mean*, mahasiswa dapat dikategorikan *compassionate* apabila ia mampu untuk *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan apabila mahasiswa gagal pada salah satunya, maka ia tergolong *uncompassionate*. Berikut adalah kategorisasinya.

Tabel 4.2 Kategorisasi *Self-Compassion*

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------------|--------|------------|
| <i>Compassionate</i> | 22 | 32% |
| <i>Uncompassionate</i> | 47 | 68% |

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh data bahwa 32% mahasiswa *compassionate* dan 68% mahasiswa *uncompassionate*. Hal ini dapat diartikan bahwa 32% mahasiswa mampu untuk *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003;2006). Yang mana, pada hal ini dapat

diartikan bahwa 32% mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen mampu menerima dan memahami diri dengan apa adanya, tanpa menyakiti dirinya sendiri saat dihadapkan pada kegagalan dalam aspek-aspek perkuliahan seperti tugas dan lainnya (*self kindness*). Saat dihadapkan pada situasi yang terpuruk, mahasiswa mampu menenangkan dirinya dan tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya.

Di samping itu juga 32% dari mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen tersebut menyadari bahwa kegagalan yang dialaminya adalah hal yang lumrah dialami oleh manusia, bukan hanya oleh dirinya sendiri (*common humanity*). Sehingga saat mengalami situasi perkuliahan yang dianggap sulit, mahasiswa akan merasa bahwa teman-temannya yang lain juga memiliki kesulitan yang sama dan kesulitan tersebut tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Hal ini yang membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan tersebut.

Selain itu, 32% dari mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen juga diartikan memiliki *mindfulness*. Yang berarti ia mampu untuk melihat suatu masalah yang ia alami secara apa adanya, tidak dilebih-lebihkan dan juga tidak dikurangi sehingga mampu merespon secara efektif pula. *Mindfulness* inilah yang kemudian dapat menghindarkan mahasiswa dari kecenderungan berpikiran negatif saat mengalami hambatan dalam perkuliahan.

Berdasarkan hal yang dikemukakan oleh Menurut Barnard & Curry (2011), bahwa ketiga aspek *self-compassion* ini akan saling mempengaruhi satu sama lain. Sehingga mahasiswa yang sudah memiliki *self-kindness* yang tinggi, akan mempengaruhi *common humanity* dan *mindfulness* yang tinggi pula. Begitupun saat *common humanity* tinggi, maka akan mempengaruhi tingginya *self-kindness* dan *mindfulness*. Serta tingginya *mindfulness* akan mempengaruhi tingginya *self-kindness* serta *common humanity* mahasiswa.

Namun demikian, terdapat 68% mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen yang tergolong ke dalam *uncompassionate*. Sehingga mahasiswa yang tergolong dalam *uncompassionate* ini cenderung

sering menghakimi atau bahkan memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri atas kegagalan yang telah dialaminya (*self judgement*); mahasiswa juga memiliki perasaan bahwa hidup orang lain lebih mudah dibandingkan hidupnya (*self-isolation*); serta adanya perasaan terlalu fokus terhadap keterbatasan yang dimilikinya sehingga memunculkan perasaan tidak berdaya, kecemasan bahkan hingga depresi (*over-identification*).

Mahasiswa tersebut, ada yang hanya memiliki *self-judgment*-nya saja, *self-isolation*-nya saja, *over identification*-nya saja, kombinasi dari ketiganya, atau bahkan memiliki ketiga aspek tersebut dalam dirinya. Pada dasarnya hal tersebut dapat terjadi karena menurut Menurut Barnard & Curry (2011), ketiga aspek tersebut saling terkait satu sama lain. Sehingga apabila salah satu aspek saja tergolong ke dalam taraf yang rendah, maka terdapat potensi bahwa aspek tersebut akan menurunkan derajat dari aspek lainnya. Hal tersebut yang menyebabkan satu aspek saja yang tergolong rendah, maka akan menyebabkan mahasiswa tergolong ke dalam *uncompassionate*.

Besarnya persentase mahasiswa yang tergolong ke dalam kondisi *uncompassionate*, perlu mendapat perhatian. Karena pada dasarnya dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki penilaian yang cenderung negatif pada dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan di perkuliahan. Hal ini yang kemudian dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya dalam menghadapi keterpurukan. Terutama mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen, saat ini sedang dihadapkan pada tahun-tahun akhir masa studinya. Yang mana hal ini juga dapat mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi masa depan dan karir yang lebih luas.

5 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI masih tergolong ke dalam kondisi *uncompassionate* atau cenderung menilai buruk diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya dalam konteks

perkuliahan. Hal ini dapat ditingkatkan dengan adanya perhatian khusus dari pihak-pihak terdekat seperti orang tua, keluarga, dan pihak universitas untuk dapat mengembangkan intervensi yang berupa pelatihan peningkatan *self-compassion* mahasiswa.

REFERENSI

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Barnard, L.K., & Curry, J.F.(2011). *Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Intervention. Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303
- Lutz, A., Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: *Effects of meditative expertise*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Missiliana. (2014). *Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*. Universitas Kristen Maranatha: Fakultas Psikologi
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-compassion*. *Self and Identity Journal*, 223-250.
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K.D. (2016). The *Self-compassion* Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of *Self-compassion*. *Mindfulness* (2016) 7:264–274
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self Compassion And Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 139-154.
- Vijayashree, R., & Zinna, R.A. (2021). *Self-compassion and Grit Among Young Adults. IJIRT*, Vol.7 Issue 12