

Gambaran *Self-Compassion* pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja

Rina Ruth Polla, Rmawati Muhamad Nur, Amelia Nurfadhillah

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis

Email: rinaruth@unibi.ic.id; rmawati.mn20@student.unibi.ac.id; amelia.n20@student.unibi.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang sambil bekerja menghadapi dua tantangan sekaligus antara menghadapi tuntutan akademik dan tugas-tugas dalam pekerjaan. Harapan mendapatkan keberhasilan dalam dua hal tersebut adalah hal yang distandarkan oleh kebanyakan mahasiswa. *Self-compassion* dapat membantu mereka dalam menavigasi tekanan ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis gambaran *self-compassion* pada mahasiswa yang sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang dirancang secara spesifik untuk mengukur tingkat *self-compassion* dari Neff (2003). Sampel penelitian terdiri dari 127 mahasiswa yang sambil bekerja di kota Bandung. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sambil bekerja memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dengan aspek *mindfulness* tergolong tinggi tetapi aspek *self-kindness* dan *human community* tergolong rendah. Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang peran signifikan *self-compassion* bagi mahasiswa yang sambil bekerja dalam mencapai kesuksesan akademik/profesional. Implikasinya adalah perlunya program pendidikan dan dukungan yang meningkatkan kemampuan *self-compassion* sebagai strategi adaptasi dan manajemen stres bagi kelompok target ini.

Kata kunci: *Self-compassion*, mahasiswa, bekerja

Abstract

This Students who work while studying face two challenges at once: dealing with academic demands and job responsibilities. The hope of achieving success in both of those areas is a standard expectation for most students. Self-compassion can help them navigate this pressure. The purpose of this research is to analyze the depiction of self-compassion among students who are also working. This research uses a survey method with data collection through a questionnaire specifically designed to measure Neff's level of self-compassion. (2003). The research sample consists of 127 students who are working while studying in the city of Bandung. The analysis results show that the majority of students who work while studying have a high degree of self-compassion, with the mindfulness aspect being relatively high, but the self-kindness and human community aspects being relatively low. This research provides empirical evidence of the significant role of self-compassion for students who work while achieving academic/professional success. The implication is the need for educational programs and support that enhance self-compassion skills as an adaptation and stress management strategy for this target group.

Keywords: *Self-compassion, student, work*

1 PENDAHULUAN

Mahasiswa di Indonesia tercatat tidak hanya menjalankan aktivitasnya untuk menempuh pendidikan saja tetapi juga menjalankan aktifitas mencari penghasilan. Dari informasi yang didapat melalui Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 terdapat 6,98 % pelajar berusia 10 hingga 24 tahun menempuh pendidikan sambil bekerja (Jayani, 2021). Selain itu, berdasarkan survey yang dilaporkan oleh Ketua Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital (PSEKUID) UPN Veteran Yogyakarta, Ardito Bhinadi, disampaikan bahwa sebanyak 25 % responden yang mengisi survey adalah mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja (Zulfikar, Fahri, 2024). Terkait hal ini, Ngan (2021) memaparkan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja menghadapi tantangan yang semakin kompleks, yaitu harus menyeimbangkan antara studi dan pekerjaan. Mereka sering kali terjebak dalam situasi di mana mereka harus memilih antara menyelesaikan tugas akademis atau memenuhi tanggung jawab di tempat kerja (Ngan, T.P., 2021). Ini akan menciptakan tekanan psikologis yang cukup besar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi performa akademis mereka (Maba, 2023).

Tantangan yang dihadapi mahasiswa pekerja tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga emosional (Burnst, 2021). Ketika mereka gagal memenuhi tuntutan dari pekerjaan atau studi, sering kali muncul perasaan cemas, frustrasi, dan bahkan merasa tidak berharga (Gholamreza, R., & Ghodrattallah, A., 2011). Dalam diri mereka akan muncul perasaan bersalah karena tidak dapat memberikan yang terbaik di kedua bidang tersebut, serta ketidakpastian tentang masa depan (Callow, T.J., Moffitt, R.L., & Neumann, D.L., 2021). Mahasiswa mungkin merasa terjebak dalam siklus negatif, di mana kegagalan di satu sisi mengakibatkan dampak negatif di sisi lainnya, menciptakan beban psikologis yang berat.

Pengalaman kegagalan tersebut dapat memicu cara mereka memandang diri sendiri dan tujuan hidup. Gagal dalam memenuhi

ekspektasi sering kali menimbulkan keraguan dan penurunan motivasi dalam mencapai prestasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental mereka (Stoyanova, S.Y., Roumbou, S., Douvlos, C., Hadzhieva, T.S., Strychnou, S., Arnautovska, D., & Ivantchev, N., 2017). Mahasiswa perlu belajar untuk mengelola stres agar dapat menjalani dua peran ini secara bersamaan tanpa mengorbankan kesejahteraan psikis mereka (Chidambaram, & Narayanan, D.R., 2019). Ini menjadi tantangan tersendiri yang harus dihadapi agar mereka tidak hanya dapat bertahan, tetapi juga berkembang dalam kedua aspek tersebut. Ketika mahasiswa dapat memandang diri mereka memiliki kemampuan yang memadai dalam menghadapi tantangan yang muncul, mereka akan lebih cenderung mampu untuk menetapkan tujuan yang ambisius dan berusaha mencapainya, yang mendorong motivasi intrinsik (Dofková, R., & Kvintová, J., 2017).

Self-compassion atau berbelas kasih terhadap diri sendiri telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam psikologi, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam konteks pendidikan, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademis, hubungan sosial, dan perubahan identitas (McEwan, K., Elander, J., & Gilbert, P., 2018). Dengan mengembangkan sikap *self-compassion*, mahasiswa dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan dan mengatasi kegagalan (Han, A., & Kim, T. H., 2023).

Salah satu studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik (Łysiak, M., Puchalska-Wasył, M.M., & Jankowski, T. (2023). Farnsworth (2014) menggunakan skala *self-compassion* untuk mengukur kemampuan individu dalam memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri, terutama di saat-saat sulit. Penelitiannya

sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Wu, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi membantu mahasiswa untuk tidak terjebak dalam perasaan dan pikiran negatif yang dimunculkan terus menerus (ruminasi) dan mendorong mereka untuk lebih resilien (Wu, Q., Cao, H., & Du, H. (2023).

Selain itu ditemukan juga adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan motivasi belajar. Mahasiswa yang berlatih untuk mempertahankan kemampuan *self-compassion* lebih cenderung untuk memandang kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan (Kwan, L.Y., Hung, Y., & Lam, L. (2022). Dengan pandangan ini mereka akan memandang kesulitan akademis bukanlah hal yang harus dihindari. Ini berimplikasi bahwa *self-compassion* tidak hanya mendukung kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kinerja akademis. Dengan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung, mahasiswa dapat lebih fokus pada tujuan belajar mereka (Fouletier, A.S., 2019 & Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V., 2023).

Studi lain mengindikasikan bahwa praktik *mindfulness*, sebagai salah satu komponen dari *self-compassion*, berhubungan erat dengan pengembangan *self-compassion* di kalangan mahasiswa (O'Hare, A. J., & Gemelli, Z. T. (2023). *Mindfulness*, yang melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, dapat membantu mahasiswa untuk mengakui dan menerima perasaan yang muncul dalam diri mereka tanpa memberikan penilaian tertentu pada diri sendiri (Tan, L.B., & Martin, G. (2016). Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan dan stres. Ini membuka jalan bagi pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa (Harris, D.X., & Holman Jones, S.L., 2023).

Di era yang penuh tantangan ini, memahami pentingnya mengembangkan kemampuan *self-compassion* dapat menjadi alat yang vital dalam menciptakan

lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif (Mackintosh, L., 2023). *Self-compassion* diperlukan oleh mahasiswa untuk menghadapi kesulitan atau tantangan yang muncul secara bersamaan baik dalam hal akademis maupun profesional. *Self-compassion* adalah bagaimana seseorang mendemonstrasikan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* ketika menghadapi situasi sulit (Neff, 2003). 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.

Mahasiswa yang sambil bekerja perlu menyadari dan menerima tanpa penghakiman bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan individu adalah bagian dari kondisi manusia. Mahasiswa tersebut 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 (Neff, 2003b). Komponen pertama, *self-kindness* adalah 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, 2012). 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).

Mahasiswa yang bekerja seringkali dihadapkan pada tantangan ganda, yaitu tuntutan akademis yang tinggi dan beban pekerjaan yang harus mereka jalani (Pranoto, J.P., & Wibowo, D.H., 2023). Kombinasi ini dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan, mengganggu keseimbangan hidup, dan berdampak pada kesehatan mental (Putri, S., & Adriani, Y., 2023). Dalam situasi ini, *self-compassion* menjadi kunci penting. *Self-compassion* dapat membantu mahasiswa mengelola emosi negatif, mengurangi rasa cemas, dan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tekanan, sehingga penting untuk memahami bagaimana fenomena ini muncul dalam konteks kehidupan mereka (Chan, K. K. S., Lee, dkk., 2022).

Dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang harus bekerja sambil belajar, penting untuk menggali bagaimana *self-compassion* berperan dalam pengalaman mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan tingkat *self-compassion* di kalangan mahasiswa yang bekerja, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai gambaran *self-compassion* ini, diharapkan akan muncul rekomendasi bagi institusi

pendidikan dan program dukungan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung keberhasilan akademis mereka.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 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 kemanusiawianannya 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). Berdasarkan penjelasan tersebut, *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).

2.2 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 berprestasi 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.

2.3 Komponen dalam *Self-compassion*

2.3.1 *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., 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.

2.3.2 *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.

2.3.3 *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).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian studi deskriptif untuk melihat gambaran *self-compassion* pada mahasiswa yang sambil bekerja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 127 responden yang merupakan individu yang masih menjadi mahasiswa aktif dan di saat yang bersamaan memiliki peran lain sebagai profesional atau bekerja di sebuah instansi. Gambaran *self-compassion* pada penelitian ini diperoleh dari alat ukur *self-compassion* yang dikonstruksi oleh Kristin

Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori *Self-Compassion*

	Frekuensi	Persentase
Rendah	65	51,2
Tinggi	62	48,8
Total	127	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa 51,2% mahasiswa yang bekerja memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Dengan demikian, mahasiswa yang sambil bekerja mengindikasikan adanya hambatan dalam pengembangan sikap positif terhadap diri sendiri. Kristin Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan pengalaman manusia yang umum, dan perhatian penuh. Ketika mahasiswa yang bekerja tidak mampu menerapkan komponen ini, mereka cenderung mengalami kritik diri yang berlebihan dan perasaan isolasi, yang berkontribusi pada rendahnya tingkat *self-compassion*. Situasi ini memerlukan perhatian lebih lanjut, karena *self-compassion* yang rendah dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang mahasiswa tersebut (Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R.F. et al., 2024).

Di sisi lain, 48,8% mahasiswa bekerja yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi menunjukkan bahwa mereka berhasil mengembangkan kemampuan untuk berperilaku seimbang dalam memberikan belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan setelah melakukan yang terbaik. Mahasiswa bekerja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dan dapat menghadapi kegagalan dengan lebih positif. Hal ini dapat berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik dan kemampuan untuk mengelola stres secara efektif (Salsabila, H., & Widyasari, P., 2021). Meskipun proporsi ini hampir seimbang, dominasi responden dengan *self-compassion* rendah menunjukkan bahwa

masih ada ruang besar untuk intervensi dan pendidikan yang dapat meningkatkan pemahaman dan praktik *self-compassion* dalam masyarakat.

Tabel 2. Kategori Aspek *Self Kindness*

	Frekuensi	Persentase
Rendah	61	48
Tinggi	66	52
Total	127	100

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada tabel 2, ditemukan bahwa 52% responden memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki kecenderungan positif dalam menghadapi diri mereka sendiri (Braehlera, C., & Neff, K., 2021). Menurut Kristin Neff (2003), *self-kindness* merupakan salah satu komponen utama dari *self-compassion*, yang melibatkan perlakuan lembut dan pengertian terhadap diri sendiri, ketika menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang mampu menerapkan *self-kindness* biasanya memiliki toleransi yang lebih terhadap kekurangan diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan atau kekecewaan, dan mereka cenderung tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Dengan demikian, proporsi responden yang tinggi dalam kategori ini dapat diartikan sebagai adanya landasan bersikap yang baik untuk kesejahteraan emosional mereka.

Sementara itu, 48% responden yang berada pada kategori rendah dalam *self-kindness* menunjukkan adanya tantangan yang masih harus dihadapi. Dalam pemaparan dari Neff (2003), rendahnya tingkat *self-kindness* dapat berkontribusi pada perasaan negatif terhadap diri sendiri, yang sering kali disertai dengan kecenderungan untuk mengabaikan atau menekan emosi yang tidak menyenangkan (Neff K. D., 2023). Hal ini dapat memicu dampak negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi (Siware, N., & Paul, B., 2024). Keterbatasan dalam mengembangkan *self-kindness* ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk budaya, lingkungan sosial, dan pola asuh yang membentuk cara

individu memandang diri mereka sendiri (Brueckmann, M., Teuber, Z., Hollmann, J., & Wild, E., 2023).

Tabel 3. Kategori *Common Humanity*

	Frekuensi	Persentase
Rendah	66	52
Tinggi	61	48
Total	127	100

Selanjutnya, tabel 3. menunjukkan bahwa 52% responden memiliki tingkat pemahaman tentang *common humanity* yang rendah. Menurut Kristin Neff (2003), *common humanity* adalah komponen penting yang dapat membantu untuk individu mengakui bahwa pengalaman penderitaan dan kesalahan atau kelemahan diri dalam menghadapi tantangan adalah bagian dari kondisi manusia yang universal. Ketika individu memiliki pemahaman yang rendah tentang *common humanity*, mereka cenderung merasa terasing dan sendirian dalam menghadapi kesulitan (Ling, D., Petrakis, M., & Olver, J., 2021). Keadaan ini dapat membuat perasaan negatif yang muncul semakin meningkat intensitasnya dan akhirnya menghalangi pengembangan *self-compassion* (Davin, L., Thistlethwaite, J., & Bartle, E., 2018). Hal ini menciptakan tantangan bagi individu untuk melihat bahwa ketidaksempurnaan adalah sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya mereka sendiri.

Sementara 48% mahasiswa yang bekerja menunjukkan pemahaman yang tinggi tentang *common humanity*. Dengan demikian, mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki kemampuan untuk memandang pengalaman mereka dalam konteks yang lebih luas. Mereka dapat menerima bahwa banyak orang juga menghadapi tantangan serupa sehingga mahasiswa dapat mengelola rasa malu dan kesepian yang sering menyertai perasaan gagal (Rovitto, T.L., 2021). Neff (2003) menekankan bahwa kesadaran akan *common humanity* memungkinkan seseorang untuk lebih berempati terhadap diri mereka sendiri, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Davin, L., Thistlethwaite, J., & Bartle, E., 2018).

Pemahaman ini dapat berfungsi sebagai jembatan yang membantu mahasiswa mengatasi pengalaman sulit dengan lebih efektif, dan mendorong sikap *self-compassion* yang lebih besar.

Tabel 4. Kategori *Mindfulness*

	Frekuensi	Persentase
Rendah	61	48
Tinggi	66	52
Total	127	100

Hasil dari tabel 4 menunjukkan bahwa 52% mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Menurut Kristin Neff (2003), *mindfulness* adalah salah satu komponen fundamental dari *self-compassion*, yang mencakup kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa melibatkan penilaian secara berlebihan. Mahasiswa bekerja yang memiliki *mindfulness* tinggi akan mampu menerima emosi dan pengalaman kegagalan mereka dengan lebih terbuka dan akurat. Mereka akhirnya akan dapat merespons situasi sulit dengan lebih adaptif. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam pola pikir negatif atau kritik diri yang berlebihan, yang sering kali menghambat proses penyembuhan emosional (Raab K., 2014).

Sementara 48% mahasiswa yang bekerja berada pada kategori rendah dalam *mindfulness*, ini menunjukkan adanya tantangan yang dihadapi oleh individu dalam menerapkan kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya tingkat *mindfulness* dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan emosi, yang berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Neff (2003) menjelaskan bahwa ketidakmampuan untuk bertahan berada dalam momen saat ini sering kali berujung pada penghindaran emosi yang tidak menyenangkan, sehingga individu tidak dapat sepenuhnya memproses pengalaman mereka. Ini menjadi perhatian penting, mengingat kemampuan untuk mengelola dan

menerima emosi secara efektif merupakan kunci dalam membangun *self-compassion*.

5 SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa responden, yang mana mereka adalah mahasiswa yang sambil bekerja, sebanyak 51,2% mahasiswa yang bekerja memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dan sebanyak 48,8% mahasiswa bekerja yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Meskipun hasilnya hampir seimbang, mahasiswa bekerja dengan *self-compassion* rendah menunjukkan bahwa mahasiswa masih perlu meningkatkan pemahaman dan berlatih untuk memiliki *self-compassion* yang memadai. Dari komponen *self-compassion* yang ada, komponen *self-kindness* dan *common humanity* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja termasuk dalam kategori rendah sedangkan komponen *mindfulness* berada dalam kategori tinggi. Karena *self-compassion* dapat membantu mahasiswa untuk mengelola perasaan yang muncul akibat tekanan akademis, penelitian selanjutnya dapat dikaitkan dengan variabel yang berhubungan dengan akademis, seperti *self-regulated learning*. Bagi mahasiswa yang bekerja, mereka perlu dilatih mengenai *self-compassion* melalui program yang dibuat untuk meningkatkan kemampuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, M., Borlagdan, J., & Taylor, J. (2012). *Turning 21: Life chances and uncertain transitions*.
- Braehler, C., & Neff, K. (2021). CHAPTER 20 *Self-compassion in PTSD* *.
- Brueckmann, M., Teuber, Z., Hollmann, J., & Wild, E. (2023). What if parental love is conditional ...? Children's self-esteem profiles and their relationship with parental conditional regard and self-kindness. *BMC psychology*, 11(1), 322.
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01380-3>

- Burns, S.T. (2021). Raising Awareness of the Impact of Guilt and Shame on Counselor Education Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18, 178 - 196.
- Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V. (2023). The Inter-Relationship of Emotion Regulation, Self-Compassion, and Mental Health in Autistic Adults. *Autism in adulthood : challenges and management*, 5(3), 335–342. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0068>
- Callow, T.J., Moffitt, R.L., & Neumann, D.L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56, 70 - 80.
- Chan, K. K. S., Lee, J. C., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. *Mindfulness*, 13(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
- Chidambaram, & Narayanan, D.R. (2019). PERCEIVED STRESS MANAGEMENT AMONG THE MEDICAL STUDENTS IN ANNAMALAI UNIVERSITY, CHIDAMBARAM. *Annamalai International Journal of Business Studies and Research*.
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R.F. *et al.* Self-Compassion is Associated with Improved Well-Being and Healthier Cortisol Profiles in Undergraduate Students. *Mindfulness* 15, 1831–1845 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Davin, L., Thistlethwaite, J., & Bartle, E. (2018). 'Compassion, the first emotion ditched when I'm busy'. The struggle to maintain our common humanity. *MedEdPublish (2016)*, 7, 167. <https://doi.org/10.15694/mep.2018.0000167.1>
- Dofková, R., & Kvintová, J. (2017). DEVELOPMENT OF THE ATTITUDE TO MATHEMATICS IN FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS AS A DETERMINANT OF THEIR SELF-EFFICACY.
- Farnsworth, J.K. (2014). An exploration of the criterion and construct validity of the self-compassion scale.
- Fouletier, A.S. (2019). A review of the effect of compassion on mental health: emotion regulation as a possible mechanism of action. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*.
- Gholamreza, R., & Ghodrattallah, A. (2011). AN INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CRITICISM, SOCIAL INTERACTION ANXIETY, AND FEAR OF FAILURE WITH INTERNALIZED SHAME IN STUDENTS.
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 1–29. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Hanson, H. (2012). The Impact of Working with Trauma on a Graduate Student Clinician.
- Harris, D.X., & Holman Jones, S.L. (2023). A creative ecological approach to supporting young people with mental health challenges in schools. *International Journal of*

- Qualitative Studies in Education*, 37, 372 - 383.
- Jayani, Dwi H. 2021. Sebanyak 6,98% Pelajar di Indonesia Sekolah Sambil Kerja. <https://databoks.katadata.co.id/kete-nagakerjaan/statistik/9b4fdfb71fe22df/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja>
- Jiménez-Gómez, L., Yela, J.R., Crego, A., Melero-Ventola, A.R., & Gómez-Martínez, M.Á. (2022). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness*, 13, 584 - 599.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2023). Self-Compassion and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: A Study of Greek College Students. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>
- Kwan, L.Y., Hung, Y., & Lam, L. (2022). How Can We Reap Learning Benefits for Individuals With Growth and Fixed Mindsets?: Understanding Self-Reflection and Self-Compassion as the Psychological Pathways to Maximize Positive Learning Outcomes. *Frontiers in Education*.
- Ling, D., Petrakis, M., & Olver, J. (2021). The Use of Common Humanity Scenarios to Promote Compassion in Healthcare Workers. *Australian Social Work*, 74, 110 - 121.
- Lu-yun, S. (2011). The Educational Significance and Improved Measures of the Labor-based Work-study Program for Colleges and Universities. *Journal of Anqing Teachers College*.
- Łysiak, M., Puchalska-Wasył, M.M., & Jankowski, T. (2023). Dialogues between Distanced and Suffering I-Positions: Emotional Consequences and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 37, 166 - 179.
- Maba, A.P. (2023). Comparison of Burnout Based on Gender and Part-time Work Among Higher Education Students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*.
- Mackintosh, L. (2023). How Online Learning, during Covid-19, has Affected Compassion in Teaching and Subsequently Impacted Student Satisfaction. *International Journal on Cybernetics & Informatics*.
- McEwan, K., Elander, J., & Gilbert, P. (2018). Evaluation of a web-based self-compassion intervention to reduce student assessment anxiety.
- Neff K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K.D. (2012). *The science of self-compassion Chapter 6*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, Kristin. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion*. USA:Psychology Press
- Neff, Kristin. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave insecurity Behind*. United States of America: Harper Collins Publisher
- Ngan, T.P. (2021). A Study on the Effects of Part-time Jobs for HUFU Students.
- O'Hare, A. J., & Gemelli, Z. T. (2023). The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and

- ERPs. *PloS one*, 18(1), e0278826. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278826>
- Pranoto, J.P., & Wibowo, D.H. (2023). Peran Self efficacy terhadap Burnout yang Dimoderatori Jenis Kelamin pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Udayana*. Peran Self efficacy terhadap Burnout yang Dimoderatori Jenis Kelamin pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Putri, S., & Adriani, Y. (2023). Influence of Social Support and Self-Compassion on Student Happiness in the Pandemic Period. *Jurnal Paedagogy*, 10(4), 1067-1078. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v10i4.8464>
- 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. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Ross, L. T., & Ross, T. P. (2023). Distress, Social Support, and Self-Compassion: Relationships With Mental Health Among College Students. *Psychological reports*, 332941231180445. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941231180445>
- Rovitto, T.L. (2021). Narratives and Assets: Enhancing Counseling Center Clinicians' Knowledge and Skills in Working With First-Generation College Students. *Journal of First-generation Student Success*, 1, 187 - 202.
- Salsabila, H., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*.
- Siware, N., & Paul, B. (2024). IJCM_324A: Self-Compassion and its Association with Resilience among Senior Nursing Students in Rural Area of Singur, West Bengal. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 49(Suppl 1), S93–S94. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_abstract324
- Stoyanova, S.Y., Roumbou, S., Douvlos, C., Hadzhieva, T.S., Strychnou, S., Arnautovska, D., & Ivantchev, N. (2017). STUDENTS' SELF-ASSESSMENT OF ONE'S ABILITIES FOR THEIR LIFE GOALS ACHIEVEMENT.
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y.F., & Choong, T.C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *Tazkiya Journal of Psychology*.
- Tan, L.B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21, 64 - 74.
- Wu, Q., Cao, H., & Du, H. (2023). Work Stress, Work-Related Rumination, and Depressive Symptoms in University Teachers: Buffering Effect of Self-Compassion. *Psychology research and behavior management*, 16, 1557–1569. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S403744>
- Zulfikar, Fahri. 2024. Mahasiswa Jogja Banyak yang Kuliah Sambil Kerja: 43 Persen Jadi Wirausahawan. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-7488439/mahasiswa-jogja-banyak-yang-kuliah-sambil-kerja-43-persen-jadi-wirausahawan>.