

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

SELF- COMPASSION MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Endang Rifani¹, Syifaul Ummah², Yusuf Hasan Baharudin³

Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

endangrifani0@gmail.com**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat *self compassion* mahasiswa bimbingan dan konseling, jenis penelitian yakni penelitian survey, skala yang digunakan dalam penelitian ini skala *self-compassion* Raes et al (2011). Pengumpulan data dilakukan melalui bantuan *google form* yang di distribusikan kepada subjek penelitian. Penelitian ini melibatkan 326 mahasiswa bimbingan dan konseling, analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self compassion* mahasiswa bimbingan dan konseling sebagian besar ada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, pembahasan dan kesimpulan termuat dalam artikel ini.

Kata Kunci: self-compassion, bimbingan dan konseling, mahasiswa

A. Pendahuluan

Memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri merupakan satu dari sekian banyak hal yang harus dimiliki dewasa ini. Dalam psikologi rasa belas kasih terhadap diri sendiri disebut dengan *self-compassion*. Dudley, Catrin Eames (2018) menemukan pentingnya menumbuhkan *self-compassion* dalam diri untuk mengatasi emosi maupun perilaku negatif. *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk belajar mencintai dirinya berwelas asih terhadap setiap fenomena yang terjadi pada diri sendiri. Mendukung pernyataan sebelumnya, penelitian psikologi menyatakan bahwa orang-orang dengan *self-compassion* memiliki kemampuan coping emosi lebih baik (Neff, 2011). Tiga tahun berikutnya Marshall et al (2015), menyatakan bahwa siswa yang memiliki *self compassion* memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik, mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang dapat merusak dirinya sendiri. Marisa & Afriyeni, (2019) menyatakan bahwa siswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan mampu menerima dan berdamai terhadap kelebihan dan kekurangan diri sehingga memandang dirinya secara positif dan terhindar dari kesepian.

Self-Compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Menurut Gilbert

(2005: 1) *Compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, pemikiran yang mampu memahami penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan suatu kasih sayang. Sedangkan menurut Germer (2009: 33) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu.

Neff (2011) menyatakan bahwa *self compassion* memiliki tiga aspek, yaitu *self kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini). faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *self compassion* seseorang adalah jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, kecerdasan emosi, kepribadian, dan kondisi keluarga.

Self-Compassion menunjukan bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. *self-compassion* dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk dan mendorong individu untuk bertindak sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Breines & Chen, 2012). Mahasiswa merupakan individu dengan usia peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, masa dimana individu mengalami *quarter life crisis*. Fenomena ini banyak menimbulkan spekulasi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa dari 745 mahasiswa, 71.1% diantaranya mengalami gangguan psikologis yakni berupa *academic distress* (Awalya, Suharso, Nugraha, Kunwijaya, Rifani, Layyinat, 2020). Kondisi ini memberikan dampak pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga memerlukan adanya kesadaran dari mahasiswa untuk lebih peka terhadap kebutuhan mengasihi diri sendiri (*self Compassion*).

Self Compassion merupakan salah satu hal yang dapat menjelaskan bagaimana seseorang mampu untuk bertahan, dan mampu memaknai segala kesulitan dari aspek positifnya (Hidayati, 2015; Hasanah & Hidayati, 2017; Erliana & Mustafa, 2018). Marshall et al (2015), mengungkapkan remaja yang memiliki *self compassion* memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik, mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang dapat merusak dirinya sendiri. *Self compassion* melindungi remaja dari kritik diri yang negatif, dan memfasilitasi proses remaja untuk tumbuh secara positif dan memiliki coping

stres yang positif. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat dari self-compassion yang dimiliki oleh mahasiswa bimbingan dan konseling.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey dengan teknik *cross-sectional*. Menurut (Pinsonneault & Kraemer, 1993) bahwa penelitian survey dipandang sebagai metode untuk menggambarkan secara kuantitatif aspek-aspek spesifik dari populasi tertentu sehingga pengumpulan datanya dilakukan kepada sekelompok orang yang hasilnya dapat digeneralisasi kembali ke dalam suatu populasi tertentu. Proses pengambilan data melalui penyebaran *google form* kepada subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi yakni skala *self-compassion* Raes et al (2011) terdiri dari 12 item dari komponen *self kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kemanusiaan biasa) dan *mindfulness* (perhatian). Skala *self compassion* merupakan jenis skala likert dengan 4 alternatif jawaban yakni; 1. Sangat Tidak Sesuai; 2. Tidak Sesuai; 3. Sesuai; dan 4. Sangat Sesuai. Adaptasi skala dalam penelitian ini dilakukan melalui tahap *Forward Translation, Translation Review, Decentering, and Reconciliation of Content, Back Translate, Committee or Team Review and Further Cultural Adaptation, Pretesting And Revision, Qualitative Review, Quantitative Pretesting Revision dan Team Review and Consensus Forming* (Lenz et al, 2017).

Teknik analisis data pada penelitian ini yakni Deskriptif Statistik Explore dengan bantuan SPSS 25. Adapun populasi pada penelitian ini terdiri dari obyek dan juga subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti yang nantinya akan dipelajari dan dapat ditarik kesimpulan penelitiannya (Sugiyono, 2016). 326 sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

C. Pembahasan

Melalui penyebaran skala *self-compassion* maka dapat di analisis subjek/responden pada penelitian ini, tabel 1.0 merupakan hasil analisis deskriptif dari subjek penelitian. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini berjumlah 326 mahasiswa bimbingan dan konseling, yang terdiri dari 32.82% subjek laki-laki dan 67.18% subjek perempuan, adapun rentang usia subjek dalam penelitian ini yakni usia >25 sebanyak

3.38%, rentang usia 21-25 tahun berjumlah 11.04%, dan rentang usia 18-20 tahun yakni 85.58%.

Tabel 1.0 Analisis Statistik Deskriptif

Usia				
	Frequency	Precent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-20	279	85.58	85.58	85.58
21-25	36	11.04	11.04	96.62
>25	11	3.38	3.38	100.0
Total	326	100.0	100.0	
Jenis Kelamin				
	Frequency	Precent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	107	32.82	32.82	32.82
Perempuan	219	67.18	67.18	100.0
Total	326	100.0	100.0	

Hasil analisis distribusi frekuensi tingkat *self-compassion* mahasiswa bimbingan dan konseling berdasarkan tabel 2.0 menunjukkan bahwa, *self compassion* mahasiswa bimbingan dan konseling ada pada kategori rendah yakni 32.76%, selanjutnya dalam kategori tinggi terdapat 29.76%, berikutnya kategori sangat tinggi terdapat 28.52%, dan kategori sangat rendah sebesar 8.90%. dapat diartikan bahwa secara keseluruhan tingkat *self-compassion* mahasiswa bimbingan dan konseling lebih besar dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 2.0 Analisis Distribusi Frekuensi

<i>Self-Compassion</i>	Kategori	Frequency	Precent	Cumulative Percent
	Sangat tinggi	93	28.52	28.52
	Tinggi	97	29.76	58.28
	Rendah	107	32.82	91.1
	Sangat rendah	29	8.90	100.0
	Total	326	100.0	

Self-Compassion merupakan bentuk dari kepedulian individu terhadap diri sendiri, ketika berada dalam situasi dan kondisi yang melibatkan kelelahan secara emosional, fisik, ataupun kognitif. Mahasiswa perlu memiliki *self-compassion* yang tinggi, berdasarkan usiadan tugas perkembangan mahasiswa berada pada situasi yang menguras sisi emosional, fisik, dan kognitif. Gouveia dkk. (2014) mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan pandangan yang lebih positif akan kualitas kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Lebih jauh lagi Marshall et al, (2015) bahwa *self compassion* menjadi cara yang efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Neff &

McGehee, (2010) bahwa *self compassion* dapat dijadikan alternatif dalam peningkatan resiliensi.

Menjadi perlu dan penting bagi mahasiswa bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-compassion* dalam diri. Mendukung dari pernyataan sebelumnya, Breines & Chen, (2012) *Self-compassion* dapat menciptakan dan mengolah pada kondisi penundaan yang sulit menjadi yang berguna *self-compassion* dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk dan mendorong individu untuk bertindak sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya. Akin, (2010) bahwa fungsi dan *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan ketahanan individu.

Self-compassion membekali mahasiswa untuk mampu menjadi pribadi yang lebih positif. Selain berprestasi secara akademik, mahasiswa bimbingan dan konseling juga dituntut untuk mampu menguasai, dan mengelola emosi secara matang, ini bertujuan untuk mempersiapkan diri ketika menghadapi konseli pada saat pemberian layanan konseling. Sehingga kematangan emosi perlu ditingkatkan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling.

D. Kesimpulan

Self compassion memiliki peran penting dalam pengendalian emosi individu, melalui *self compassion* individu mampu mengelola emosi negatif, meminimalisir terjadinya prokastinasi akademik, dan memberikan sisi belas kasih terhadap diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self coompassion* pada kategori tinggi, selisih sedikit masih terdapat mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah, ini menunjukkan bahwa ada potensi untuk meningkatkan *self compassion* pada mahasiswa yang berada di kategori rendah dan sangat rendah. Penelitian ini sebatas mengukur tingkat *self compassion* mahasiswa, untuk penelitian selanjutnya di rekomendasikan melibatkan variabel lain, faktor-faktor yang memunculkan *self compassion* sangat disarankan untuk dikaji lebih luas.

Daftar Pustaka

- Akin, A. (2010) *Self compassion* and loneliness. International Online Journal of Educational Sciences, 2, (3), 702-718. <https://www.researchgate.net/publication/49591624>
- Awalya., Suharso., Nugraha, Y.P., Kunwijaya, I., Rifani, E., & Layyinat, S. (2020). The identification of postgraduate students mental health in terms of gender, age, and educational level. *Solid State Technology*, 63 (6), 1621-1631.

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. XX(X). 1 –11. DOI: 10.1177/014616721244559
- Dudley, James. Eames, Catrin. Mulligan, John and Fisher, Naomi. (2018). Mindfulness of voices, *Self-Compassion*, and secure attachment in relation to the experience of hearing voices. *British Journal of Clinical Psychology*: 57, 1–17. DOI:10.1111/bjc.12153
- Erliana, Y. D., & Mustafa, K. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan self-disclosure pada remaja di panti asuhan tritunggal sumbawa. *Jurnal Simawa*. 1(1). 10-13. <http://www.jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/212>
- Germer, Christopher. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion, Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Diakses dari <http://www.en.bookfi.com>
- Gilbert, Paul. (2005). Introduction and Outline. In Gilbert, Paul (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research, and Use in Psychotherapy* (h. 1-6). Diakses dari <http://www.en.bookfi.com>
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*. 5(4). 750-756. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/15414/14906>
- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion* dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1). 154-164. DOI: 10.22219/jipt.v3i1.2136
- Lenz, A. S., Soler, I. G., Dell'Aquila, J., & Uribe, P. M. (2017). Translation and cross-cultural adaptation of assessments for use in counseling research. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 50 (4), 224–231. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1320947>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan *self compassion* mahasiswa perantau. *Psibernetika*. 12(1). 1-11. doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J., & Heaven, P.C. (2015). *Self compassion* protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- Neff, Kristin D. (2011a). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi: 1751.9004.2010.00330
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self compassion* and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Pinsonneault, A., & Kraemer, K. (1993). Survey Research Methodology in Management Information Systems: An Assessment. *Journal of Management Information Systems*, 10(2), 75–105. <https://doi.org/10.1080/07421222.1993.11518001>
- Raes, F. et al. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the *Self-Compassion Scale*. *Clin. Psychol. Psychother.* 18, 250-255. DOI: 10.1002/cpp.702
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.