



Self-Compassion sebagai Upaya Mengasihi Diri: Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi

Meli Sartika¹, Hesdo Celvin Naraha², Nikmah Sofia Afiati³

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
190810032@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Self-compassion atau welas diri merupakan salah satu kondisi yang diperlukan oleh mahasiswa, sebab mahasiswa kerap kali memiliki perasaan rendah diri dan penerimaan yang kurang terhadap diri sendiri. Rendahnya perasaan welas diri berdampak pada pandangan dan sikap negatif mahasiswa terhadap dirinya. Oleh sebabnya penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan welas diri pada mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi. Subjek dari penelitian ini terdiri dari 90 mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun dan berasal dari berbagai perguruan tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Self-compassion* yang dikembangkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent two-way ANOVA 2x2 design*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan ditemukan nilai $F = 1,342$ dengan $p = 0,250$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis kelamin. Sementara itu, ditinjau dari jenis perguruan tinggi diperoleh nilai $F = 0,420$ dengan $p = 0,519$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Analisis lanjutan menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri mahasiswa ditinjau dari interaksi antara jenis kelamin dan perbedaan jenis perguruan tinggi dengan $F = 0,984$ dan $p = 0,324$ ($p > 0,05$).

Kata Kunci: jenis kelamin, mahasiswa, perguruan tinggi, *self-compassion*, welas diri

Abstract

Self-compassion or “*welas diri*” is one of the conditions needed by students, because students often have feelings of inferiority and lack of acceptance of themselves. Low feelings of *self-compassion* have an impact on students' negative views and attitudes towards themselves. Therefore, this research aims to look at differences in *self-compassion* in students, in terms of gender and type of university. The subjects of this research consisted of 90 students aged 18-25 years and came from various universities. The data collection method uses the *Self-compassion* scale developed by Sugianto, Suwartono, and Sutanto (2020). The data analysis technique used was *independent two-way ANOVA 2x2 design*. The results of data analysis show that in terms of gender, between men and women, a value of $F = 1.342$ was found with $p = 0.250$ ($p > 0.05$), which means there is no significant difference in *self-compassion* in terms of gender. Meanwhile, looking at the type of university, the value of $F = 0.420$ with $p = 0.519$ ($p > 0.05$) is obtained, which means there is no significant difference in *self-compassion* in terms of the type of university. Further analysis found that there was no significant difference in students' *self-compassion* in terms of the interaction between gender and different types of higher education with $F = 0.984$ and $p = 0.324$ ($p > 0.05$).

Keywords: gender, student, university, *self-compassion*, *welas diri*



PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury* juga populer dengan istilah *self-harm*, kini menjadi salah satu persoalan global yang dihadapi oleh banyak negara-negara di dunia. Hal ini tentunya sejalan dengan berbagai konsekuensi negatif yang terjadi di kemudian hari, apabila individu secara sengaja melakukan tindakan tersebut. Sebuah studi di Inggris pada tahun 2021 menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri adalah isu kesehatan yang sangat penting, dan perlu untuk diselesaikan secara serius (Miller, Redley, dan Wilkinson 2021). Meningkatnya angka perilaku menyakiti diri sendiri sebesar 17% (Swannell dkk, dalam Miller dkk., 2021), berbeda dengan itu temuan BBC Inggris justru melaporkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri mengalami peningkatan sebesar 50% pada rentang lima tahun terakhir (Suprayanti, Nauli, dan Indriati 2021). Sejalan dengan temuan sebelumnya, (Wibisono dan Gunatirin 2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku menyakiti diri pada remaja di Amerika, umumnya dilakukan oleh dua juta orang setiap tahunnya. Sementara itu, Martin (dalam Suprayanti dkk., 2021) menjelaskan bahwa 20% remaja di Australia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, minimal sekali seumur hidupnya. Berbagai uraian di atas menunjukkan bahwa fenomena menyakiti diri sendiri atau *self-harm*, merupakan salah satu persoalan yang dapat dijumpai di mana saja termasuk di Indonesia. Hasil survei kekerasan terhadap anak di Indonesia pada tahun 2013 melaporkan bahwa sebesar 6,06% remaja pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (Wibisono dan Gunatirin 2018). Ditinjau dari demografi usia, Klonsky (dalam Guntur, Meizara, Dewi, & Ridfah, 2021) menjelaskan bahwa umumnya yang melakukan perilaku menyakiti diri adalah remaja; termasuk di dalamnya mahasiswa yang berada pada rentang usia 15-19 tahun.

Fenomena melukai diri sendiri tentunya tidak terlepas dari berbagai dampak negatif yang dialami selanjutnya. (Miller dkk. 2021) menyatakan bahwa keputusan melakukan tindakan menyakiti diri, tidaklah terlepas dengan munculnya keinginan bunuh diri pada remaja. Mendukung temuan di atas, (Suprayanti dkk. 2021) melakukan penelitian terhadap 392 mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 31,9% mahasiswa mengakui pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, sementara 26,8% pernah memiliki ide untuk melakukan bunuh diri. Sejalan dengan itu hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) melaporkan bahwa sebanyak 0,8% remaja laki-laki dan 0,6% remaja perempuan yang memiliki keinginan melakukan bunuh diri (Febrianti dan Husniawati 2021). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa tingkat bunuh diri di Indonesia mengalami kenaikan sebesar 3,4 per 100.000 populasi (Panjaitan dkk. 2023). Berbagai uraian di atas tentunya menampilkan sebuah relitas di tengah kehidupan remaja, secara khusus pada mahasiswa bahwa tingginya perilaku menyakiti diri secara bersamaan menampilkan adanya keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Febrianti dan Husniawati 2021; Guntur dkk. 2021; Miller dkk. 2021; Panjaitan dkk. 2023; Suprayanti dkk. 2021).

Ditinjau melalui tahapan perkembangan psikologis, mahasiswa termasuk dalam kategori remaja dengan rentang usia 17-24 tahun (Santrock 2011). Menurut (Suprayanti dkk. 2021) dinamika kehidupan remaja yang penuh dengan perubahan, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Hadirnya keinginan bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri, merupakan sebuah kondisi negatif yang secara bersama-sama telah menggerogoti kualitas kehidupan mahasiswa (Diener 2009; Febrianti dan Husniawati 2021; Guntur dkk. 2021; Miller dkk. 2021; Naraha dkk. 2022; Panjaitan dkk. 2023; Suprayanti dkk. 2021). Sebagaimana dikemukakan oleh (Naraha dkk. 2022) bahwa kualitas kehidupan yang baik dapat ditandai dengan tingginya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Oleh karena, kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kondisi positif yang menampilkan adanya kualitas hidup, hal ini tergambarkan pada tingginya kepuasan hidup, tingginya pengalaman emosi positif, dan rendahnya intensitas emosi negatif (Diener 2009; Diener, Oishi, dan Lucas 2013). Agar dapat mencapai situasi hidup yang positif, maka mahasiswa perlu mereduksi perilaku negatif seperti *self-harm* dan keinginan melakukan bunuh diri. Mahasiswa diharapkan memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik, karena

hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupannya, baik secara personal, akademik, maupun sosial (F. Bagas. Karinda 2020).

Hal ini dapat didukung dengan membentuk perasaan mengasihi atau sayang terhadap diri sendiri, sehingga tidak memberikan tekanan yang berlebihan terhadap diri (F. Bagas. Karinda 2020); kondisi ini disebut sebagai *self-compassion* (Neff 2022). Mendukung pernyataan di atas, (Neff 2022) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan individu. Karena pentingnya *self-compassion*, maka (Neff 2022) melaporkan bahwa sepanjang 18 tahun terakhir (2003-2021) terdapat 4.270 karya penelitian mengenai *self-compassion* pada berbagai konteks. Adapun penelitian (F. Bagas. Karinda 2020) yang dilakukan pada 345 mahasiswa, menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari berbagai karakteristik. *Self-compassion* ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, diperoleh mahasiswa Laki-laki pada kategori rendah sebesar 47,3% sementara mahasiswa perempuan pada kategori rendah sebesar 46,4%. Penelitian lain (Bustam, Gismin, dan Radde 2021) menemukan tingkat *self-compassion* pada 439 mahasiswa berada pada kategori sedang-sangat rendah sebanyak 70,2%. Penelitian serupa oleh (Zulfa dan Prastuti 2020) melaporkan bahwa tingkat *self-compassion* pada 160 mahasiswa berada pada kategori sedang-rendah sebanyak 78,13%. Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa secara umum mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup beragam, namun dominannya berada pada kategori sedang, rendah, sampai sangat rendah (Bustam dkk., 2021; Karinda, 2020; Zulfa & Prastuti, 2020).

Penelusuran oleh peneliti menemukan minimnya kajian mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa yang ditinjau dari perbedaan jenis perguruan tinggi. Salah satu penelitian yang menjelaskan tingkat *self-compassion* berdasarkan konteks khusus (perbedaan Fakultas eksak dan non-eksak) di perguruan tinggi adalah (F. Bagas. Karinda 2020), selain daripada itu belum adanya penjelasan secara khusus mengenai status Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Swasta (PTS) di Indonesia. Oleh karena terbatasnya hasil riset mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan perguruan tinggi, maka penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan kondisi tersebut. Perlu penelitian ini dilakukan agar dapat menjelaskan pentingnya *self-compassion* pada mahasiswa, secara khusus jika ditinjau dari perbedaan karakteristik tertentu. Tingginya tuntutan kehidupan mahasiswa akan beban akademik, lingkungan sosial, dan berbagai permasalahan personal pada mahasiswa, maka *self-compassion* menjadi penting untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa (F. Bagas. Karinda 2020; Neff 2022; Zulfa dan Prastuti 2020).

Sebagaimana dijelaskan oleh (Bustam dkk. 2021) bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan sebesar 29% dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Sementara itu, (Sofiachudairi dan Setyawan 2018) menemukan bahwa tingginya ketangguhan dalam menjalani hidup pada mahasiswa, dapat didukung dengan adanya *self-compassion* dengan kontribusi sebesar 35,9%. Selain itu, realitas kehidupan mahasiswa yang terdiri dari perantau tentunya memiliki tantangan mengalami kesepian, salah satunya karena berada jauh dari keluarga. Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian (Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti 2019) melaporkan bahwa dengan adanya *self-compassion* maka berdampak pada menurunnya kesepian pada mahasiswa perantau. Ditinjau dari kondisi emosional, penelitian (Anindhita, Parasdyapawitra, Amaranggani dkk. 2021) menjelaskan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang turut mempengaruhi pengalaman emosi negatif dalam diri mahasiswa.

Kompleksnya kehidupan mahasiswa tentunya berdampak pada berbagai situasi yang dialami setiap hari, baik itu secara positif maupun negatif. Oleh karena itu mahasiswa perlu didorong untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi, namun untuk mencapai kondisi tersebut maka diperlukan tinjauan yang spesifik. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk menguraikan perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan perguruan tinggi (PTN/PTS).

METODE

Penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif, dengan subjek sebanyak 90 orang. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*, dengan kriteria subjek yaitu: Merupakan mahasiswa aktif di Indonesia yang berasal dari berbagai perguruan tinggi, serta berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003), skala ini telah diadaptasi kedalam konteks dan bahasa Indonesia oleh (Sugianto, Suwartono, dan Handayani Sutanto 2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Oleh karenanya, pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Welas Diri yang terdiri atas 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavourable*.

Hasil analisis psikometrik SWD oleh (Sugianto dkk. 2020) didasarkan pada tiga kriteria: CFA, uji validitas konstruk dan uji reliabilitas Cronbach Alpha. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut: Pertama, *confirmatory factor analysis* (CFA) memperoleh (*model fit*) yang cukup baik ($X^2 / df = 1.324$; RMSEA = .043; GFI = .910; CFI = .935; TFI = .923; NFI = .848; IFI = .936). Kedua, uji validitas konstruk SWD menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan dengan K10 (distress psikologis) yang berarti ($r(327) = -.502, p < .001$), sehingga SWD memenuhi kriteria validitas konstruk yang baik. Ketiga, hasil uji koefisien Cronbach Alpha ($\alpha = 0,872$).

Analisis data penelitian menggunakan teknik *independent two-way ANOVA 2x2 design*, untuk melihat perbedaan tingkat *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin (Laki-laki dan Perempuan), dan perbedaan jenis Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Swasta (PTS). Prosedur penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner Skala dalam bentuk *Google Form*, skala disebarkan kepada mahasiswa melalui media sosial Whatsapp, Instagram, dan Facebook. Untuk membantu analisis data, digunakan program statistik Jamovi.

HASIL

Berikut penjabaran subjek berdasarkan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori		Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	22	24.4%
	Perempuan	68	75.6%
Jenis Perguruan Tinggi	PTN	26	28.9%
	PTS	64	71.1%

Berdasarkan tabel di atas subjek yang terlibat dalam penelitian ini didominasi mahasiswa perempuan dengan jumlah 68 atau sekitar 75.6% dan sisanya 22 atau 24.4% adalah mahasiswa laki-laki. Selanjutnya jika dilihat berdasarkan jenis perguruan tinggi subjek yang mendominasi merupakan Perguruan Tinggi Swasta atau PTS dengan jumlah 64 atau sekitar 71.1% sedangkan Perguruan Tinggi Negeri atau PTN di peroleh 26 subjek atau 28.9% yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Uji normalitas yang dianalisis dengan *shapiro wilk* menunjukkan variabel *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini memperoleh nilai statistik sebesar 0.976 dengan signifikan p yakni 0.088 ($p > 0.50$), hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel *self-compassion* dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal data normal.

Uji homogenitas di analisis menggunakan *Lavene's* dan diperoleh nilai F sebesar 2.10 dengan nilai signifikansi p sebesar 0.106 (> 0.05) yang menunjukkan bahwa varian pada setiap kelompok homogen.

Tabel 2. Uji ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
Overall model	608.5	3	202.8	0.520	0.670
B	297.4	1	297.4	1.342	0.250
C	93.1	1	93.1	0.420	0.519
B*C	218.0	1	218.0	0.984	0.324
Residual	19053.0	86	221.5		

Hasil analisis data menggunakan *independent two-way ANOVA 2x2 design* menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan diperoleh nilai $F = 1,342$ dengan $p = 0,250$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis kelamin. Sementara itu, ditinjau dari jenis perguruan tinggi diperoleh nilai $F = 0,420$ dengan $p = 0,519$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Analisis lanjutan menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada welas diri mahasiswa ditinjau dari interaksi antara jenis kelamin dan perbedaan jenis perguruan tinggi dengan $F = 0,984$ dan $p = 0,324$ ($p > 0,05$).

Tabel 3. Estimated Marginal Means – Jenis Kelamin * Jenis Perguruan Tinggi

Jenis Perguruan Tinggi	Jenis Kelamin	Mean	SE	Lower	Upper
PTN	Laki-Laki	93.4	6.66	80.2	106.6
	Perempuan	84.2	3.25	77.8	90.7
PTS	Laki-Laki	86.4	3.61	79.2	93.6
	Perempuan	85.7	2.17	81.4	90.0

Berdasarkan hasil analisis Estimated Marginal Means di peroleh nilai mean *self-compassion* mahasiswa PTN berjenis kelamin laki-laki sebesar 93.4 dan mahasiswa PTN perempuan sebesar 84.22. selanjutnya diperpleh juga nilai mean mahasiswa PTS berjenis kelamin laki-laki sebesar 86.4 dan mahasiswa PTS perempuan sebesar 85.7. Maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki laki pada Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Kemudian, perempuan pada Perguruan Tinggi Swasta (PTS) Memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN).

DISKUSI

Penelitian yang melibatkan 90 mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun dan berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta yang di analisis menggunakan *independent two-way ANOVA 2x2 design* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Karinda (2020) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Namun jika di lihat dari nilai rata-rata yang dimiliki mahasiswa laki-laki memiliki tingkan *self-compassion* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan apa yang di kemukakan Neff, (2003) yang mana perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah, hal ini dikarenakan perempuan



cenderung lebih banyak memiliki beban pikiran daripada laki-laki, sehingga berdampak pada munculnya kondisi depresi dan kecemasan yang lebih kompleks pada perempuan.

Self-compassion atau welas diri, pada dasarnya merupakan bagian dari kesadaran emosi yang sepenuhnya ada dalam diri manusia, hal ini tentunya didukung dengan banyaknya usaha individu untuk memberikan atau melakukan yang terbaik bagi dirinya. Meskipun demikian, *self-compassion* pada kenyataannya tidak selalu terbentuk secara ideal dalam diri individu, hal ini tentunya dilatar belakangi oleh banyak faktor (Neff, 2022), salah satu faktor yang ditelaah dalam penelitian ini adalah jenis kelamin atau gender. Penelitian terdahulu oleh Pratama dan Laksmiwati (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa, ditinjau dari perbedaan jenis kelamin.

Berbeda dengan itu, sejumlah riset terdahulu sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan (Bluth dan Blanton 2015; Chandra 2022; Yarnell dkk. 2015) Dinamika *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, pada dasarnya mengalami perbedaan yang khas jika ditinjau dari setiap dimensi *self-compassion*. Melalui penelitian Pratama dan Laksmiwati (2022) ditemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki dimensi *self-kindness* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara itu, pada dimensi *self-judgement* mahasiswa laki-laki justru memiliki nilai yang lebih rendah daripada perempuan (Pratama & Laksmiwati (2022). Tentu saja hasil tersebut menampilkan suatu gambaran dinamika *self-compassion* yang subjektif, oleh karena kondisi internal seperti *self-compassion* pada dasarnya memang memiliki banyak faktor yang turut berpengaruh selain daripada gender.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Temuan ini didukung oleh yang menjelaskan bahwa meskipun tidak ada perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, namun mahasiswa laki-laki ditemukan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Menurut (DeVore; Leadbeater dkk dalam Yarnel dkk., 2015) perempuan cenderung memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri, selain itu tingginya intensitas emosi yang negatif pada perempuan juga mempengaruhi *self-compassion* terhadap dirinya sendiri (Neff, 2022).

Perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, tentunya dipengaruhi juga oleh konteks budaya; baik dari sisi ras maupun identitas etnis. Hal ini dijelaskan oleh (Neff, 2022) bahwa ras dan etnis merupakan faktor sosio-kultural yang turut berpengaruh terhadap tingkat *self-compassion*. Sebuah studi oleh (Montero-Marin dkk. 2018) menjelaskan bahwa konteks kebudayaan yang berbeda turut mempengaruhi *self-compassion* pada individu, baik itu perempuan maupun laki-laki. Dikemukakan bahwa kebudayaan secara fundamental telah membentuk perspektif individu dalam berpikir, serta mendorong tercapainya internalisasi nilai-nilai budaya, hingga kesadaran akan eksistensi dalam masyarakat (Neff, 2022; Monter-Marín dkk., 2018). Oleh karenanya *self-compassion* sebagai perspektif personal dalam mewujudkan tindakan yang penuh kasih sayang terhadap diri, tentunya tidak lepas kaitannya dengan konteks budaya individu.

Self-compassion menjadi salah satu kondisi yang penting untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa, sebagaimana dijelaskan oleh (Neff, 2022) bahwa dengan *self-compassion* individu dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena *self-compassion* tumbuh dari kesadaran akan pentingnya bersikap baik pada diri sendiri, sehingga secara eksplisit turut berpengaruh dalam mereduksi emosi negatif, stres, kecemasan serta depresi (Neff, 2022). Meskipun begitu, pada kenyataannya konstruk budaya yang patriarki seringkali menganggap bahwa welas diri atau *self-*



compassion merupakan gambaran feminintas, sehingga anak laki-laki kemudian dibentuk untuk menjadi maskulin.

Pandangan di atas, didukung oleh temuan Sugiarti, Andalas, dan Bhakti (2022) dalam penelaahannya mengenai konsep maskulinitas yang dituturkan melalui cerita rakyat, ditemukan bahwa melalui penokohan dalam cerita rakyat konsep maskulinitas sejak awal sudah ditanamkan. Hal ini nampak pada munculnya penggambaran respon emosi yang menceritakan bahwa tokoh laki-laki seringkali memiliki respon yang agresif, penuh kemarahan, tidak ramah, keras kepala, dan pendendam (Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022). Pada akhirnya, tanpa disadari narasi yang seperti demikian membentuk sebuah perspektif dan internalisasi nilai dalam diri individu laki-laki, sehingga mahasiswa laki-laki yang berada pada rentang remaja menuju dewasa awal; kemudian memaknai sifat-sifat maskulinitas yang seperti itu sebagai gambaran ideal (Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022; Monter-Marín dkk., 2018).

Sejalan dengan norma sosial yang menempatkan setiap individu untuk berperilaku berdasarkan jendernya, maka mahasiswa perempuan pun turut merasakan tuntutan untuk mengamalkan nilai-nilai femininitas dalam dirinya (Zulkarnain & Wiyatmi, 2018). Sudah menjadi anggapan umum dalam masyarakat Indonesia, bahwa perempuan haruslah tunduk dan patuh terhadap laki-laki, apalagi dalam konteks perkawinan; isteri diwajibkan untuk taat pada suaminya. Hal ini tanpa disadari menjadi sebuah perangkap yang mengekang kebebasan perempuan, termasuk dalam diri mahasiswa perempuan sehingga tanpa (Zulkarnain & Wiyatmi, 2018). Apabila perempuan terus berada dalam situasi semacam ini, maka perlahan-lahan akan semakin menggerus *self-compassion* dalam dirinya. Oleh karena perempuan tidak selalu harus patuh pada laki-laki, atau merasa lebih rendah daripada laki-laki. Sebuah studi oleh (Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023) menemukan bahwa perempuan yang menghidupi nilai-nilai kebudayaannya, justru seringkali lebih mampu bertahan di tengah kesulitan. Selain itu, nilai kebudayaan yang dipegang perempuan justru membuatnya memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023). Pandangan tersebut menjadi relevan dengan (Neff, 2022) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan tentunya memiliki kualitas *self-compassion* dalam dirinya.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa hasil dalam penelitian ini menunjukkan sebuah dinamika *self-compassion* yang menarik pada mahasiswa laki-laki, dan perempuan. Meskipun tidak ada perbedaan secara signifikan melalui uji statistik, namun latar belakang kosntruk budaya yang mempengaruhi sangat banyak hal dalam diri mahasiswa, kemudian turut memberikan pengaruh terhadap pembentukan *self-compassion* dalam dirinya (Neff, 2022; Monter-Marín dkk., 2018; Sugiarti, Andalas, & Bhakti, 2022; Naraha, Prahara, & Setyaningtyas, 2023; Zulkarnain & Wiyatmi, 2018).

Selanjutnya, hasil penelitian mengenai perbedaan *self-compassion* di tinjau berdasarkan jenis perguruan tinggi menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-compassion* mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Namun berdasarkan nilai rata-rata yang di peroleh dari dua kelompok tersebut menghasilkan nilai rata-rata mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS).

Identitas individu sebagai seorang mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari nama institusi tempatnya mengenyam pendidikan. Sudah menjadi hal lumrah dalam kalangan mahasiswa, apabila terdapat perdebatan mengenai kualitas dan nama baik suatu perguruan tinggi, yang kerap terjadi antara mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Sejalan dengan pernyataan di atas penelitian oleh Harahap dkk. (2017) menjelaskan bahwa



reputasi positif suatu perguruan tinggi pada dasarnya berperan penting bagi kehidupan mahasiswa, termasuk dalam membentuk identitas diri yang positif pada mahasiswanya.

Sebagaimana berbagai uraian di atas, temuan dalam penelitian justru menemukan bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan pada mahasiswa PTN maupun PTS. Dirangkum dari sejumlah penelitian terdahulu, ditemukan adanya perbedaan persentase tingkat *self-compassion* apabila ditinjau dari jenis perguruan tinggi. Alitani (2023) mengenai *self-compassion* pada 100 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta dan Tangerang, menemukan bahwa sebesar 55% mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi. Adapun penelitian oleh (Dellafrinida dan Harsono (2022) menjelaskan bahwa sebanyak 88,9% mahasiswa dari Indonesia timur yang berkuliah di PTN dan PTS pada kota Malang, memiliki *self-compassion* pada kategori cukup sampai sangat tinggi. Kedua penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa tidak ada temuan yang konsisten mengenai kondisi *self-compassion* pada mahasiswa, ditinjau berdasarkan perbedaan jenis institusi PTN ataupun PTS.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi, mampu berfikir positif terhadap kegagalan sehingga mahasiswa mampu bertahan dan bertarung lebih lama selama menjalankan misi, terbukti dengan kekuatan dan stamina yang ditampilkan selama menjalankan tugas sebagai mahasiswa (Breines dan Chen 2012). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah maka mahasiswa akan merasa tidak percaya diri, mempunyai tingkat stres yang tinggi, memiliki kecenderungan menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki pandangan yang sempit dan terlalu berfokus pada ketidaksempurnaan diri.

Self-compassion terbukti memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan fungsi psikologis yang adaptif, dimana memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan, stres, dan burnout ((Amaranggani dkk, 2021) Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woo Kyeong, 2013)), bahwa *self-compassion* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang baik ketika menghadapi stres. Selanjutnya, menerapkan *self-compassion* dapat memberikan banyak manfaat seperti; meningkatkan motivasi akademik dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa (Shahid dan Farhan 2022); individu memiliki kesehatan mental yang baik (Crego dkk. 2022); meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa (Seekis, Farrell, dan Zimmer-Gembeck 2023); meningkatkan aktifitas fisik (Signore dkk. 2022); menurunkan kecemasan dan depresi (Salarirad dkk. 2022).

KESIMPULAN

Studi ini membandingkan *self-compassion* atau *self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi yang menghasilkan ditemukannya tidak ada perbedaan yang signifikan *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai rata-rata kelompok memperoleh bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi di bandingkan dengan mahasiswa perempuan. Ditinjau berdasarkan jenis perguruan tinggi tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-compassion* mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Berdasarkan nilai rata-rata yang dipeloreh menghasilkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta(PTS).

DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, Mikaela Berliyana. 2023. "Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan." *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)* 4(1).
- Amaranggani, Anindhita, Parasdyapawitra, Thalia, Tresnaning, Prana, Ni Made, Cintya, Dwiyaniti, Arsari, Agung, Maulana, Surbakti, dan Amalia. Rahmandani. 2021. "Self-compassion dan



- negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6(2):215–30. doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Amaranggani, Anindhita Parasdyapawitra, Thalia Tresnaning Prana, Ni Made Cintya Dwiyantri Arsari, Agung Maulana Surbakti, dan Amalia Rahmandani. 2021. “Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6(2). doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Bluth, Karen, dan Priscilla W. Blanton. 2015. “The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females.” *Journal of Positive Psychology* 10(3). doi: 10.1080/17439760.2014.936967.
- Breines, Juliana G., dan Serena Chen. 2012. “Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(9):1133–43. doi: 10.1177/0146167212445599.
- Bustam, Zakiah, St. Syawaliyah, Gismin, dan Hasniar, A. Radde. 2021. “Sense of humor, self-compassion, dan resiliensi akademik pada mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Karakter* 1(1):17–25.
- Chandra, Surbhi. 2022. “Study of Self-Compassion and Resilience among College Students.” *Indian Journal of Mental Health* 9(3). doi: 10.30877/ijmh.9.3.2022.240-245.
- Crego, Antonio, José Ramón Yela, Aitor Vicente-Arruebarrena, Pablo Riesco-Matías, dan María Ángeles Gómez-Martínez. 2022. “The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research.” *Psychology Research and Behavior Management* 15.
- Dellafrinida, A., dan Yudi Tri Harsono. 2022. “Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang.” *Seminar Nasional Psikologi Universitas Negeri Malang (Senapih)*.
- Diener. 2009. *The Science of Well-Being*. Vol. 37. disunting oleh E. Diener. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, dan Richard, E. Lucas. 2013. “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction.” Hlm. 187–94 dalam *The Oxford handbook of positive psychology*, disunting oleh S. J. Lopez dan C. R. Snyder. New York: OUP USA.
- Febrianti, Dwinara, dan Neli. Husniawati. 2021. “Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13(1):85–94. doi: 10.37012/jik.v13i1.422.
- Guntur, Arkadus Ianuar, Eva Meizara, Puspita Dewi, dan Ahmad Ridfah. 2021. *Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki*. Vol. 1.
- Harahap, Dedy Ansari, Ratih Hurriyati, Vanessa Gaffar, Lili Adi Wibowo, dan Dita Amanah. 2017. “Pengaruh Reputasi Universitas Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Studi di Universitas Islam Sumatera Utara.” dalam *Prosiding Seminar Nasional & Konferensi Forum Manajemen Indonesia (FMI 9)*, Semarang.
- Karinda, Fahada, Bagas. 2020. “Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa.” *Cognicia* 8(2):234–52.
- Karinda, Fahada Bagas. 2020. “Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa.” *Cognicia* 8(2). doi: 10.22219/cognicia.v8i2.11288.
- Miller, Michelle, Marcus Redley, dan Paul O. Wilkinson. 2021. “A qualitative study of understanding reasons for self-harm in adolescent girls.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(7). doi: 10.3390/ijerph18073361.
- Montero-Marin, Jesus, Willem Kuyken, Catherine Crane, Jenny Gu, Ruth Baer, Aida A. Al-Awamleh, Satoshi Akutsu, Claudio Araya-Véliz, Nima Ghorbani, Zhuo Job Chen, Min Sun Kim, Michail Mantzios, Danilo N. Rolim dos Santos, Luiz C. Serramo López, Ahmed A. Teleb, P. J. Watson, Ayano Yamaguchi, Eunjo Yang, dan Javier García-Campayo. 2018. “Self-compassion and cultural values: A cross-cultural study of self-compassion using a



- multitrait-multimethod (MTMM) analytical procedure." *Frontiers in Psychology* 9(DEC). doi: 10.3389/fpsyg.2018.02638.
- Naraha, Hesdo, Celvin, Nur, Sholehah, Christie, Anggelo, Kezia, Natalia, Budisantoso, dan Muliarti. Widanarti. 2022. "Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi Covid-19." Hlm. 101–15 dalam *Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Neff, Kristin D. 2022. "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention." doi: 10.1146/annurev-psych-032420.
- Panjaitan, Ria, Utami, Ice, Yulia, Wardani, Riska, Amalya, Nasution, Meulu, Primananda, dan Devina, Oktavia, Rizqi, Sekar. Arum. 2023. "Keeratan keluarga dan kemampuan pemecahan masalah berhubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa." *Jurnal keperawatan* 15(3):1045–52.
- Pratiwi, Diani, Tina, Hayati, Dahlan, dan Lira, Fessia. Damaianti. 2019. "Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau." *Jurnal Psikologi Insight* 3(2):88–97.
- Salarirad, Z., L. Leilabadi, A. Kraskian Mujembari, dan M. Salehi. 2022. "Emotion Focused Therapy Enduringly Reduces Depression and Increases Self-Compassion in Women with Breast Cancer: A Semi-Experimental Study." *Iranian Journal of Breast Diseases* 14(4):4–20. doi: 10.30699/IJBD.14.4.4.
- Santrock, John, W. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Vol. 1. 5 ed. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seekis, Veya, Lara Farrell, dan Melanie Zimmer-Gembeck. 2023. "A classroom-based pilot of a self-compassion intervention to increase wellbeing in early adolescents." *Explore* 19(2). doi: 10.1016/j.explore.2022.06.003.
- Shahid, Waleed, dan Sheeba Farhan. 2022. "The Effect of Self-Compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning." *Journal of Professional & Applied Psychology* 3(2):165–81. doi: 10.52053/jpap.v3i2.101.
- Signore, Alana K., Mary E. Jung, Brittany Semenchuk, Sasha M. Kullman, Olivia Tefft, Sandra Webber, Leah J. Ferguson, Kent Kowalski, Michelle Fortier, Jon McGavock, Rashid Ahmed, Marion Orr, dan Shaelyn Strachan. 2022. "A pilot and feasibility study of a randomized clinical trial testing a self-compassion intervention aimed to increase physical activity behaviour among people with prediabetes." *Pilot and Feasibility Studies* 8(1):1–18. doi: 10.1186/s40814-022-01072-6.
- Sofiachudairi, dan Imam. Setyawan. 2018. "Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal empati* 7(1):54–59.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, dan Sandra Handayani Sutanto. 2020. "RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA." 7(2):2580–1228. doi: 10.24854/jpu02020-337.
- Sugiarti, Eggy Fajar Andalas, dan Aditya Dwi Putra Bhakti. 2022. "Representasi maskulinitas laki-laki dalam cerita rakyat nusantara (Representation of male masculinity in Indonesian folklore)." *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya* 8(1).
- Suprayanti, Rina, Fathra, Annis, Nauli, dan Ganis Indriati. 2021. "Gambaran perilaku self injury dan risiko bunuh diri pada mahasiswa." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10(2):305–12.
- Wibisono, Bernardus, Khrisma, dan Elly, Yuliandari. Gunatirin. 2018. "Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan." *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 7(2):3675–90.
- Woo Kyeong, Lee. 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). doi: 10.1016/j.paid.2013.01.001.



- Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, dan Michael Mullarkey. 2015. "Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion." *Self and Identity* 14(5). doi: 10.1080/15298868.2015.1029966.
- Zulfa, Nuril Aziqah, dan Endang Prastuti. 2020. "'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa." *Mediapsi* 6(1):71–78. doi: 10.21776/ub.mps.2020.006.01.8.