Analisis *Self-Compassion* pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Sri Puji Lestari¹, Ishma Annisa², Dewi Khurun Aini³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

E-mail: 2207016070@student.walisongo.ac.id¹

Article History:

Received: 20 Juni 2024

Revised: 01 Juli 2024

Accepted: 03 Juli 2024

Keywords: *Self Compassion, Students, Region*

Abstract: *Most students have faced academic demands, adaptation and socialization, especially those who have migrated far from home, which often makes them emotionally unstable. To overcome these emotions, you need an attitude of compassion towards yourself (self-compassion), namely accepting suffering, shortcomings and failures as part of life with full compassion for yourself. The purpose of this research is to analyze self-compassion in overseas students. This research uses an online qualitative approach. The subjects of this research were 5 overseas students from the Walisongo State Islamic University, Semarang. Data collection was carried out using semistructured interviews. The research results show that overall self-compassion among overseas students can be said to be quite good. However, each informant has their own differences in giving affection to themselves.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan karena merupakan proses mengembangkan diri melalui kegiatan belajar mengajar (sidik, pramatmaja & putrikita, 2013). Pendidikan tinggi kaitannya dengan istilah “mahasiswa” mengacu pada sekelompok individu dalam lingkup perguruan tinggi dengan rentan usia sekitar 18-30 tahun (Asiyah, 2013). Secara etimologis mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi (Damarhadi et al., 2020). Mahasiswa yang memilih untuk mengejar pendidikan di wilayah yang berbeda dengan harapan mendapatkan standar pendidikan yang lebih tinggi dari yang tersedia di tempat asalnya dapat disebut sebagai mahasiswa perantau (Ridha, 2018). Merantau sudah menjadi kebiasaan bagi orang-orang di Indonesia (Sholik et al., 2016). Individu yang memiliki keinginan merantau akan pergi dari daerah asalnya untuk meraih kesuksesan di tanah rantainya (Rufaida & Kustarni, 2017). Tujuan merantau pastinya bervariasi tergantung pada inspirasi tujuan mereka, namun banyak yang memutuskan merantau dengan maksud melanjutkan pendidikan di daerah yang menyediakan fasilitas pendidikan yang lebih baik, terutama pada mahasiswa (Fauzia et al., 2021).

Mahasiswa mengalami transformasi dalam metode belajar mereka, beradaptasi dari pengalaman di sekolah menengah ke lingkungan perguruan tinggi (Alitani, 2023). Selama proses perkuliahan, mahasiswa berinteraksi dengan sesama mahasiswa serta dengan dosen dan staf pendidik lainnya. (Siregar & Putri, 2020). Pengertian ini sejenis dengan pengertian oleh Budiman dkk., (2006), Seorang individu yang memasuki dunia perkuliahan akan mengalami perubahan besar dalam hidupnya (Santrock, 2007). Perubahan yang dialami pada mahasiswa adalah berbagai fenomena yang disebabkan adanya masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa (Hurlock,

2006). Sebuah perubahan dimulai dari dalam diri yang jauh dari keluarga sampai dengan lingkungan sekitar maupun kampus yang berbeda dari kehidupan sebelumnya (Salshabilla & Panjaitan, 2019). Dalam perubahan tersebut sering juga munculnya permasalahan yang akan dihadapi mulai dari cara mencapai independensi finansial, tantangan akademik, tuntutan beradaptasi pada kondisi dan situasi lingkungan kampus, sikap empati di dalam diri, kebebasan dalam menentukan arah hidup pribadi serta pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan (Marta, 2014). Hal ini menggambarkan kehidupan di kampus yang tak banyak juga mahasiswa mengalami situasi yang serius seperti stress hingga risiko bunuh diri (Karinda, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika AKUA 2006 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus menemukan bahwa seringkali mahasiswa mengalami perasaan putus asa, kelebihan akibat tuntutan, kelelahan mental, kesedihan dan depresi sebagai bagian yang biasanya dialami dalam pengalaman mereka (Santrock, 2007). Ini adalah situasi yang sering dialami oleh mahasiswa karena tekanan yang ada di lingkungan kampus dan tuntutan penyesuaian dalam model pendidikan. Namun, hal ini tidak semua mahasiswa dapat mengelola kondisi tersebut dengan baik dan dapat menjadi tingkat prevalensi yang cukup signifikan karena tentu akan berdampak pada kinerja akademik serta kesejahteraan pribadi mahasiswa. Perasaan yang seperti itu akankah murni muncul atau dengan kata lain timbul karena adanya pemikiran yang negatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Halim (2015), hal yang dapat menghambat individu dalam menjalani kehidupannya adalah keberadaan emosi negatif yang berlangsung tanpa adanya solusi, sehingga membuat sulit untuk berkembang dan cenderung menghindari interaksi sosial.

Menurut penelitian Martin & Dahlen (2005), pikiran negatif akan menghasilkan respons negatif emosional yang negatif juga pada individu, seperti kecenderungan menyalahkan diri sendiri, orang lain atau lingkungan sekitarnya, kurang puas terhadap dirinya serta tidak bahagia. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan penilaian positif terhadap diri sendiri dan kesulitan dalam menerima diri dalam situasi yang dihadapi. Dalam mengatasi emosi negatif tersebut, individu perlu menerima seluruh aspek yang ada didalam dirinya, termasuk kelemahan dan masalah yang dihadapi (Al Amelia et al., 2022). Dalam hal ini mahasiswa rantau terkadang belum bisa untuk menerima kekurangan yang ada pada dirinya atau belum dapat untuk menghargai sesuatu yang lebih terhadap dirinya sendiri (Yudhianto, 2023). Dengan mempunyai sikap penuh belas kasih terhadap diri sendiri adalah langkah awal dalam menangani emosi negatif tersebut, yang sering disebut sebagai belas asih diri atau *self-compassion*.

Menurut Neff K (2013), *Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, dan mengalami. *Self-compassion* merupakan adaptasi dari filosofi budha yang memiliki arti secara umum kasih sayang diri. *Compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran dari penyebab penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Dari sudut pandang Buddhis, belas kasih didefinisikan sebagai menanggapi penderitaan dengan cinta, kebijaksanaan, dan kepedulian terhadap penderitaan diri sendiri dan penderitaan orang lain. Pada sudut pandang orang barat, *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri sendiri (Anthony & Garvin, 2020). Bahwasanya ketika individu merasakan situasi sulit dalam hidup maka teman atau keluarga akan membantu untuk menghadapi atau mengatasi tekanan dan juga memberikan *support* untuk individu tersebut. Dapat diartikan jika seseorang memiliki dukungan jaringan sosial yang rendah maka akan berakibat perasaan terisolasi atau dijauhi, sehingga dapat menyebabkan *self-compassion* akan semakin menurun (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Self-compassion merupakan sikap sadar dan peka terhadap apa yang telah dialami oleh diri

sendiri terhadap penderitaan dan meresponnya dengan pemahaman tanpa penghakiman, penerimaan tanpa syarat, kehangatan dan kepedulian (Claire et al., 2018). Dengan cara ini mengingatkan pada konsepsi dari Abraham Maslow dan Carl Rogers tentang orang sehat, yang menekankan penerimaan diri tanpa syarat dan ambisi untuk mencapai kondisi penuh seseorang. Hal ini juga penting menjadi sumber daya batin yang membantu individu menemukan harapan dan kekuatan batin dalam menghadapi kesulitan di kehidupan (K. D. Neff & Knox, 2016). *Self-compassion* merupakan kapasitas individu untuk mengetahui dan memelihara kesejahteraan dirinya ketika menghadapi kegagalan, kesulitan atau tantangan tanpa menyalahkan atau memanfaatkan diri sendiri, namun dengan kesadaran penuh dengan pengalaman yang mungkin sulit untuk diterima (Renggani & Widiasavitri, 2018). Dengan mengabaikan rasa sakit yang dirasakan alih-alih menghakimi dan mengkritik diri sendiri tentang berbagai kekurangan diri alangkah baiknya menjadi manusia yang lebih baik dan pengertian ketika dihadapkan dengan kegagalan yang ada (Murphy-Shigematsu, 2018). *Self-compassion* berkaitan dengan kesehatan jiwa yang baik, tingkat stress, depresi dan kecemasan yang rendah dan berkaitan dengan jiwa yang baik. Selain itu, tingkat *self-compassion* yang tinggi juga berkaitan dengan kritik diri yang rendah (Sugianto et al., 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa *Self-compassion* adalah bentuk kasih sayang yang diperuntukkan kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan atau penderitaan tanpa memandang penyebabnya yang berasal dari eksternal atau kesalahan dan keterbatasan pribadi serta adanya keterbukaan terhadap diri karena semua itu merupakan sesuatu bagian dari kehidupan seseorang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Neff ada beberapa aspek yang berkaitan dengan *self-compassion* diantaranya: *Self-kindness* (sikap mengasihani diri), *Self-Judgment* (menghakimi diri), *Common humanity* (kemanusiaan universal), *isolation* (isolasi), *mindfulness*, *overidentification* (over identifikasi). Dan juga ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* diantaranya yaitu jenis kelamin, kepribadian (*personality*), budaya, usia, peran orang tua. Dalam hal itu idealnya mahasiswa apalagi mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga dan lingkungan asal memiliki belas kasih diri yang tinggi. Namun tidak semua mahasiswa bisa memiliki hal demikian bahkan bisa juga tidak sampai tahap tersebut. Selain itu mahasiswa yang memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri akan membuat dirinya lebih memiliki motivasi dalam melaksanakan kegiatan atau tugas dan itu akan memperbaiki dalam motivasi jangka panjang yang diterimanya. Dalam hal ini bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hairani (2021) yang memperoleh 18% dari remaja memiliki *self-compassion* yang bisa dikatakan sangat rendah. Penelitian tersebut juga dapat sejalan dengan penelitian yang diperoleh dari penelitian (Prastya et al., 2020) yang dalam penelitian tersebut nampak 17,74% mahasiswa dari program studi bimbingan konseling universitas PGRI Banyuwangi memiliki *self-compassion* yang masih rendah. Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis *self-compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk (2009) pada 102 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *Self-compassion* yang tinggi cenderung lebih dapat mengendalikan emosi negative yang muncul daripada mahasiswa *self-compassion* yang rendah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang ditekankan pada apa yang dilihat, didengar, dan bagaimana dalam pendeskripsian informan dalam menjelaskan dan memahami pengalaman yang dialaminya. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari Universitas Islam Negeri

Walisongo Semarang. Dalam mendapatkan sampel peneliti menggunakan teknik *sampling* yaitu dengan metode *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan rentang usia 19-21 tahun dan yang sudah merantau lebih dari satu tahun. Dengan demikian sampel yang diambil oleh peneliti adalah 5 mahasiswa rantau yang telah menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian. Dan kemungkinan besar akan mewakili keberagaman dalam jumlah populasi yang lebih besar.

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi. wawancara yang digunakan menggunakan wawancara semi terstruktur dengan mana peneliti telah mempersiapkan daftar pertanyaan tetapi dalam penerapannya bersifat fleksibel tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada di lapangan yang berlangsung secara online. Dan dilakukan wawancara pada tanggal 17-18 April 2024. Analisis data yang digunakan peneliti mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Miles and Huberman (1984), yang mana terdapat tiga tahapan dalam penelitian kualitatif: tahap pertama reduksi data, tahap kedua penyajian data dan tahap ketiga penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data, peneliti menentukan dan memprioritaskan elemen-elemen utama yang terkait dengan masalah yang diteliti. Tahap ini sangat penting untuk mengenali tema dan pola yang konsisten dengan sasaran penelitian. Tahap penyajian data diartikulasikan dalam bentuk naratif. Serta tahap terakhir penarikan kesimpulan yang menjadi hasil dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tidak dapat disangkal bahwa setiap perguruan tinggi memiliki mahasiswa yang merantau karena berbagai alasan ketika memutuskan untuk meninggalkan kampung halamannya. Dalam penelitian ini terdapat 5 informan yang berasal dari mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memenuhi kriteria yang ditentukan. Informan pertama ADS berjenis kelamin perempuan berasal dari Kalimantan. Informan yang kedua SNH berjenis kelamin perempuan berasal dari Rembang. Informan ketiga DA berjenis kelamin perempuan berasal dari Demak. Informan yang keempat AAS berjenis kelamin perempuan berasal dari Batam, Kepulauan Riau. Dan terakhir informan kelima SA kelamin perempuan berasal dari Pekalongan.

Berdasarkan analisis dan wawancara yang telah dilakukan pada informan mengenai *self-compassion*. Deskripsi temuan penelitian didapat dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Terdapat beberapa aspek-aspek *self-compassion* antara lain:

1. *Self Kindnes*

Self-kindnes kemurahan hati pada diri sendiri menunjukkan aspek yang menjelaskan seberapa baik seseorang dapat memahami dan menerima kelemahannya.

a. Informan pertama (ADS)

Menghadirkan sugesti yang positif pada diri sendiri adalah manifestasi dari kebaikan diri. Selain itu mengatasi ketidakmampuannya dengan keyakinan yang ada dalam dirinya.

“ya dengan mengafirmasi diri sendiri yang dilakukan di pagi hari setelah sholat subuh, juga dengan berdoa, berbicara dengan diri sendiri melalui cermin. Itu juga pas ngerasa wah diri ku kurang nih aku mengatasi itu semua dengan yakin sih bahwa suatu hari nanti pasti bisa, serta berusaha buat bisa”.

b. Informan kedua (SNH)

Menurut SNH kebaikan diri dengan mengapresiasi diri setelah menyelesaikan suatu aktivitas.

“ya kalo itu sih kayak kadang capek gitu kan maksudnya capek ngerjain sesuatu berturut-turut gitu lho, saat istirahat diisi nonton apalah kek youtube film atau apalah itu buat balas budi karena seharian sudah mengerjakan sesuatu”

c. Informan ketiga (DA)

Memaafkan kesalahan diri sendiri merupakan salah satu bentuk kebaikan diri.

“ya gitu kadang kan pastinya banyak bikin salah ya ya gitu menebus gitu kesalahan yang ada tapi ya gak harus diulang juga”.

d. Informan keempat (AAS)

Sama halnya dengan informan SNH pada informan AAS juga mengapresiasi diri sebagai bentuk untuk kebaikan pada diri sendiri.

“itu kalo misalnya aku habis ngelakuin atau mengerjakan tugas yang menurut aku berat aku bakal ngasih reward atau mengapresiasi diri sendiri itu dengan misal aku pingin makan ini ya aku turutin kemauan aku sendiri”.

e. Informan kelima (SA)

Sedangkan menurut SA bentuk kebaikan diri itu dengan terus menerus berupaya untuk mempertahankan sikap positif terhadap diri sendiri dan menghargai setiap pencapaian agar meningkatkan kasih sayang terhadap diri.

“aku sih dengan berusaha lah agar aku tuh bisa berbuat baik terus terhadap diri sendiri terus aku juga mengapresiasi pencapaian yang udah aku lakukan mau sekecil apapun itu agar ya tambah sayang aja gitu sama diri sendiri”

2. *Self-Judgment*

Self-Judgment sebagai bentuk mengekspresikan perasaan benci, kritikan dan merasa rendah diri terhadap dirinya sendiri. Bisa juga disebut menghakimi diri sendiri dengan melabeli diri dengan sikap negatif terhadap diri sendiri.

a. Informan pertama (ADS)

Pada informan ADS merasa rendah diri ketika pekerjaannya gagal atau hasilnya kurang maksimal.

“itu saat pekerjaan pas gagal sih atau kurang maksimal gitu seperti kamu kurang teliti, kamu ga bisa gitu jadi kadang suka mengkritik diri sendiri itu pun hampir tiap hari”.

b. Informan kedua (SNH)

Bentuk penilaian diri yang dialami SNH tampak ketika merasa dirinya tidak berguna dan selalu merepotkan orang lain

“saat diri sendiri ngerasa gak guna gitu lho kayak ibu bapak minta bantuan nih tapi aku gak bisa, itu si kayak nganggep anak yang gak berguna nyusahin orang tua”

c. Informan ketiga (DA)

Merasa rendah diri saat pekerjaan yang dijalannya gagal juga dirasakan oleh informan DA.

“saat gagal sih kadang kan pinginnya gini tpi hasilnya beda lagi nah itu kadang ngerasa gagal gitu menyalahkan diri juga”.

d. Informan keempat (AAS)

Pada informan AAS merasa rendah diri ketika merasa *insecure* perihal penampilan fisik dibandingkan dengan orang lain.

“kalau aku sih tentang fisik, kaya kan zaman sekarang kaya medsos-medsos gitu kan, tanpa kita pungkiri ya namanya wanita ya apalagi, kaya sering ngerasa

insecure terkadang ngeliat orang " Kok bisa sih orang itu cantik-cantik" kadang bahkan mikir " orang ini kok bisa cantik itu makannya apa?", gitu kannn, lebih ke fisik sih".

e. Informan kelima (SA)

Informan SA jarang untuk menghakimi dirinya sendiri, merasa dirinya tidak layak disalahkan atas apa yang telah terjadi serta berusaha menerima segala sesuatu yang terjadi.

"dulu sering banget cuma sekarang jarang lebih ke saat dapet masalah e atau cobaan gitu aku lebih ke yaudah kalo emang ini salahku aku minta maaf aku perbaiki kedepannya lebih ke nerima aja sih. Juga gak nyalahin diri sendiri kek ngelakuin sesuatu juga butuh perjuangan jadi kalo nyalahin diri aku sendiri kek gak adil banget gitu loh".

3. Common humanity

Common humanity bisa dikatakan seseorang dapat memperlakukan dirinya sendiri dengan lebih manusiawi, menyadari bahwa semua orang juga bisa melakukan sesuatu yang gagal, membuat keputusan yang salah atau merasakan penyesalan.

a. Informan pertama (ADS)

Setiap individu pasti pernah melakukan pekerjaan yang tidak sesuai dengan harapan. Sama halnya yang dialami informan ADS yang mengatakan

"saat melakukan sebuah pekerjaan aku selalu mengekspektasikannya namun saat hasilnya tidak sesuai disitulah aku mulai merasa gagal tetapi aku saat sudah seperti itu aku ngerasa mungkin semua orang juga pernah mengalami hal yang sama setelah itu aku ya mencharger diri buat menguatkan diri lah setelah itu aku tetep mencoba lagi"

b. Informan kedua (SNH)

Ketika informan SNH merasa gagal mengatasi dengan menggunakan pemikiran positif serta menerima nasibnya.

"kaya aku kemarin gagal dengan berpositif thinking oh mungkin kegagalan gak aku doang pastinya banyak juga yang gagal juga aku bilang ke diri sendiri kayak gapapa mungkin itu emng bukan takdir ku dan lebih menjalani dengan semangat dan giat aja gitu"

c. Informan ketiga (DA)

Ketika terjadi penyesalan dalam suatu masalah yang terjadi informan DA akan mencoba untuk melupakannya

"mungkin aku mikir kalo aku gak begini mungkin ini gak akan terjadi nah gitu loh kayak nyesel cuma ya udah habis itu langsung mencoba melupakannya".

d. Informan keempat (AAS)

Tidak hanya informan SNH yang menggunakan pola pikir positif dan menerima kegagalannya. Informan AAS juga mengalami hal serupa ketika tidak berhasil diterima di universitas.

"mungkin pas utbk kampus kali ya itu aku kan ikut snm gak lolos kan terus aku lihat temen-temenku banyak juga yang gak lolos itu juga bisa menghibur diriku sendiri itu kayak masih ada banyak kesempatan yang lain kek yaudah deh gitu"

e. Informan kelima (SA)

Menurut informan SA ketika merasa gagal menganggap bahwa tidak semua hal memiliki konsekuensi yang negatif. Serta percaya bahwa setiap orang akan

menghadapi cobaan atau ujian dari yang maha kuasa.

“pastinya setiap orang ngerasa orang kalo dapet masalah kok berat banget ya kalo dari aku sendiri kalo dapet masalah ya udah bener sih semua orang pernah salah, pernah gagal cuma ya itu tadi balik lagi aku selalu nanemin ke diri aku bahwa gak selamanya yang terjadi sama kita tuh selalu buruk gitu pasti dibalik itu ya ada baiknya dan percaya aja semua orang pasti diberi cobaan atau masalahnya sendiri dari yang maha kuasa jadi gak terlalu berlarut larut”.

4. *Isolation*

Bisa dimaknai bahwa seseorang merasa sebagai individu yang paling menderita tanpa ada yang benar-benar mengerti dan memahami kondisi dan perasaanya.

a. Informan pertama (ADS)

Informan ADS merasa tidak ada yang benar-benar mengerti dirinya, seperti ketika bercerita selalu dipotong. serta merasa rendah diri melihat kesuksesan orang lain.

“merasa rendah diri tuh pas lihat pencapain-pencapain orang lain tapi ya hal itu tuh malah bikin aku terdorong buat jadi lebih baik terus aku ngerasa tuh banyak banget yang gak bisa memahami aku, terutama pas aku berbicara, bercerita disitu malah selalu dipotong pembicaraanku karena itu sebuah hal yang kecil, tapi kadang orang lain tuh gak peka gitu”.

b. Informan kedua (SNH)

Sama halnya dengan informan DSA merasa dirinya rendah ketika melihat pencapaian orang lain dan hal itu juga dialami oleh informan SNH

“saat melihat teman atau saudara lebih unggul , ya seperti saat teman kelas saat presentasi itu bisa buagus banget public speaking nya dan bisa memahami materi presentasi tersebut, dan seperti pada saat saudara sepupu yang kelas nya di bawah ku itu tanya tentang materi sekolah tapi saya nggak bisa, itu sii yang membuat saya merasa sangat rendah”.

c. Informan ketiga (DA)

Hal yang membuat informan DA merasa menderita itu saat kurangnya support orang tua dan lingkungan yang diterima, terutama disaat merasa kelelahan.

“saat dalam keadaan capek sih kalo aku kek pingin didengar tapi ya gak ada yang mengerti gitu”

d. Informan keempat (AAS)

Informan AAS tidak merasa dirinya menderita karena mendapat dukungan keluarga terutama pada ibunya dan memiliki tempat untuk berbagai bercerita

“Aku kayaknya belum pernah kayak itu aku selalu cerita ke mama aku selalu punya tempat cerita tempat untuk pulang keluh kesah tuh aku punya tempatnya”

e. Informan kelima (SA)

Tak hanya dialami oleh informan ADS dan SNH, informan SA juga mengalami hal serupa saat merasa rendah diri, ketika merasa tertinggal jauh dari pencapain orang lain tanpa adanya kemajuan yang ada tetapi tanpa menyalahkan diri sendiri tetapi mencari solusi yang tepat.

“aku akan ngerasa rendah diri itu ketika aku ketinggalan jauh dari temen-temen, misal temen-temen udah punya pencapaian tapi aku kok masih kayak gini gak ada kemajuan tapi malah mundur gitu kek gak ada progres gitu. Tpi seperti yang udah aku jelasin aku tidak akan menyalahkan diri tetapi nyari solusi gimana nih

solusi untuk masalah ini gitu”

5. *Mindfulness*

Mindfulness bisa dikatakan dengan memahami secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi atau menilai apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

a. Informan Pertama (ADS)

Mindfulness pada informan ADS bisa dikatakan mudah untuk menerima kenyataan yang ada

“bisa dikatakan mudah tapi gak susah juga, karena ya sama aja dengan ikhlas gitu, itu pun pasti membutuhkan waktu lama”.

b. Informan Kedua (SNH)

Ketika mendapati dirinya ada masalah informan SNH menunjukkan sikap yang menerima apapun masalah yang dihadapi dan akan menerima itu pada akhirnya.

“aku pernah mendengar pertengkaran orang tua saat diri sendiri ngerasa gak guna gitu lho kayak ibu bapak minta bantuan nih tapi aku gak bisa, itu si kayak nganggep anak yang gak berguna nyusahin orang tua” yang membuat aku pingin nangis, awal permasalahan itu terjadi aku sangat tidak bisa menerima, akan tetapi lama kelamaan akan bisa diterima. tapi akhirnya aku pun keluar ke rumah saudaraku hanya untuk menghindari dari suara pertengkaran itu”.

c. Informan Ketiga (DA)

Informan DA ketika menghadapi masalah akan mengevaluasi terlebih dahulu jenis masalah yang sedang dihadapi habis itu juga akhirnya tetap menerima yang terjadi.

“kalo itu sih kadang tergantung masalahnya apa dulu mungkin kalo emang masih dapat ditolerir ya akan menerimanya gitu meskipun butuh beberapa waktu”.

d. Informan Keempat (AAS)

Informan AAS juga menerima jika adanya masalah tetapi tidak langsung menerima pastinya membutuhkan waktu untuk menerimanya.

“kadang kalo ada masalah awalnya pasti gak terima apa yang terjadi kayak kita tuh nyalahin masalah seberat itu pasti pernah sih tapi balik lagi pasti lama lama bakal nerima juga gak sih apa yang terjadi di hidup kita”

e. Informan Kelima (SA)

Dengan menyadari keberadaan masalah yang dihadapi informan SA juga menerima hal tersebut.

“Kalo ada masalah ya aku menyadari kalo itu emang lagi terjadi di kehidupanku karena pasti kalo lagi ada masalah pasti ada apa ya hal itu terjadi ganggu aktivitas aku gitu dan menerima juga”.

6. *Over identification*

Sesuatu yang dianggap berlebihan yang ada didalam diri sendiri.

a. Informan pertama (ADS)

Sesuatu masalah yang berlarut membuat informan ADS merasa cemas. Hal yang sulit dalam merantau keluar dari zona nyaman.

“itu sih pasti kalut kayak berantakan banget nih kepala rasanya tuh rame tapi dari semua itu kadang mencoba terima gitu biar gak akhirnya jadi cemas. Terus kan kayan merantau jauh dari keluarga jadi tuh kan gak di tempat kita jadi masih ada rasa sungkan untuk melakukan sesuatu apalagi saat mengalami sebuah masalah

- yang berat“.
- b. Informan kedua (SNH)

Seringnya *overthinking* yang dialami membuat informan SNH mengalami cemas tetapi juga selalu berpikir masalah agar cepat selesai

“*merasa overthinking gitu pada saat malam menjelang tidur, saat mau tidur kan biasa tuh liat tiktok mendadak menanggapi semua yang ada di tiktok dan merasa itu sangat relate dengan kehidupanku tapi ya berpikir semoga masalah itu cepet selesai, walaupun tau masalah itu tidak akan selesai tanpa adanya tindakan*”.
 - c. Informan ketiga (DA)

Kondisi mood swing yang tak tentu dan keterbatasan waktu membuat informan DA merasa cemas terhadap kegiatan kuliah.

“*aku kan kadang moodyan kan nah itu kadang juga bikin over gitu mikirin ini lah itu lah apalagi kalo pas tugas kuliah lagi banyak-banyaknya bikin stress juga kadang bahkan biasanya juga cemas*”.
 - d. Informan keempat (AAS)

Overthinking juga dialami oleh informan AAS saat masalah yang dihadapinya tidak kunjung mendapat solusi yang tepat.

“*ya tergantung masalahnya juga sih kadang kan solusinya juga tergantung terhadap masalahnya apa terus kalo aku yang kadang gak dapet dapet nih solusi dari masalah tersebut akhirnya ya jadi overthinking aku*”.
 - e. Informan kelima (SA)

Overthinking sama seperti informan sebelumnya tentang masalah yang ada atau tentang mau bagaimana kedepannya tetapi tidak larut sampai membuat stres atau cemas yang berlebihan.

“*aku gak terlalu mikir sampe yang begadang, sampe gak bisa tidur terus stress itu enggak ya sesaat aja gak lama nanti udah gitu overthinking nya aku juga mikir kalo Cuma kek gitu tanpa tindakan ya sama aja itu mah gitu*”

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berkaitan dengan aspek-aspek *self compassion* dapat dijelaskan sesuai fokus penelitian sebagai berikut:

1. *Self kindness*

Dari penjelasan diatas *self kindness* atau kebaikan diri merupakan aspek yang bisa dikatakan seberapa lama seseorang dapat memahami dan menerima kekurangannya. Pada kelima informan terdapat tiga informan yaitu informan SNH, AAS dan SA yang memiliki kebaikan diri sendiri dengan mengapresiasi apa yang telah dilakukan. Pada informan DSA menganggap bahwa kebaikan diri dengan cara berupaya untuk mempertahankan sikap positif terhadap diri sendiri dengan keyakinan penuh hal ini juga sejalan dengan kebaikan diri pada informan SA. Sedangkan pada informan DA menganggap bahwa berbuat baik kepada diri sendiri dapat dilakukan dengan memperbaiki kesalahan yang telah dibuat.

Seperti yang dijelaskan oleh Neff (2013), kebaikan diri sendiri berarti individu memperlakukan diri mereka dengan baik dan memahami diri sepenuhnya, seperti kegiatan untuk mengurangi penderitaan dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Memandangnya sebagai hal yang normal, mengapresiasi diri dan memaafkan tanpa menilai kekurangan diri. Kelima informan menunjukkan tingkat *self kindness* yang baik karena masing-masing mampu untuk berbuat baik terhadap diri sendiri meskipun cara yang

digunakan berbeda-beda.

2. *Self judgment*

Selain memahami kekurangan diri, juga harus menghindari sikap membenci, penuh kritik dan rendah diri terhadap diri sendiri. Menurut penelitian Neff (2003), *self judgement* adalah tindakan mengkritik diri sendiri secara berlebihan dan terus-menerus, serta melabeli diri dengan nilai yang negatif dan menyebabkan sering merasa rendah diri dibandingkan orang lain. Dari informan yang sudah diwawancarai rata-rata memiliki *self judgment* yang tinggi terutama saat pekerjaan yang dilakukan mengalami kegagalan. Serta pada informan AAS juga saat dirinya mengalami insecure perihal fisik. Menurut Fakhri & Buchori (2024), manusia dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan mengubah pola pikir mereka. Karena kehidupan sering kali tidak berjalan sesuai dengan yang dipikirkan, melainkan mengikuti alurnya sendiri. Oleh karena itu, optimisme menjadi kunci utama untuk meraih kesuksesan dalam hidup. Hal ini sejalan dengan informan SA yang mengubah pola pikirnya untuk berusaha menerima segala sesuatu yang terjadi tanpa terus menghakimi diri sendiri.

3. *Common humanity*

Seorang individu mulai memandang penderitaan orang lain di sekitarnya sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia. Individu juga menyadari bahwa setiap penderitaan yang dialami bukanlah sesuatu yang belum pernah dialami oleh orang lain (Nelson et al., 2018). Dari hasil wawancara, kelima informan menunjukkan tingkat *common humanity* yang baik, tidak berlebihan dalam membandingkan diri dengan orang lain, dan mampu memanusiakan diri mereka sendiri. Seperti pada informan SNH dan AAS yang mampu untuk berpikir positif setelah kegagalan yang dialaminya. Menurut penelitian Neff (2003), setiap orang bisa mengalami kegagalan, membuat keputusan yang salah, dan merasa menyesal. Ini menunjukkan bahwa kesalahan dan ketidakpastian adalah bagian yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan, tidak peduli seberapa tinggi atau kuatnya seseorang. Sama seperti dengan informan SA bahwa tidak semua hal memiliki konsekuensi yang negatif. Serta percaya bahwa setiap orang akan menghadapi cobaan atau ujian dari yang maha kuasa. Termasuk pada informan DA yang memilih untuk melupakan daripada menyesali suatu masalah.

4. *Isolation*

Seseorang merasa sebagai individu yang paling menderita tanpa ada yang benar-benar mengerti dan memahami kondisi dan perasaannya (Neff, 2003). Menurut Neff (2011), individu yang merasa terisolasi cenderung memiliki pandangan yang terbatas terhadap kesulitan, tantangan, dan kegagalan, sehingga mereka lebih fokus pada ketidaksempurnaan diri. Mereka juga akan merasa bahwa ketidakadilan terjadi pada diri mereka sendiri, merasa hanya diri mereka yang mengalami penderitaan, dan cenderung menganggap diri mereka sebagai yang paling menderita. Pada hasil wawancara keempat informan menunjukkan *isolation* yang tinggi. Tak cukup satu informan saja tetapi terdapat tiga informan ADS, SNH dan SA mengalami hal serupa saat merasa rendah diri, yaitu ketika melihat orang lain mencapai keberhasilan. Tetapi pada informan SA dirinya tidak menyalahkan diri sendiri tetapi mencari solusi yang tepat. Sedangkan informan DA dirinya merasa kurang mendapatkan support dari orang tua dan lingkungannya. Berbeda pada informan AAS yang memiliki tempat untuk cerita dan mendapat support dari keluarganya hal ini bisa dikatakan bahwa *isolation* pada informan AAS menunjukkan indeks yang rendah.

5. *Mindfulness*

Menurut Hidayati (2015), pada dasarnya, *mindfulness* adalah tentang melihat sesuatu

dengan jujur dan tanpa distorsi, yang dapat membantu individu merespons dengan lebih efektif dan memahami perasaan mereka secara lebih mendalam. Berdasarkan hal tersebut kelima informan menunjukkan *mindfulness* yang cukup baik. Pada keempat informan baik pada informan ADS, SNH, DA serta AAS tidak terlalu berlebihan dalam menyikapi sebuah masalah tetapi menerima dan juga ikhlas. Menurut Brown & Ryan (2003), konsep *mindfulness* mencakup tindakan untuk mengamati pengalaman yang dialami dengan sudut pandang yang objektif. Seperti dengan informan SA yang menyadari secara objektif masalah yang sedang dialaminya.

6. *Over identification*

Neff (dalam Hidayati, 2015) menjelaskan bahwa *over identification* adalah respons yang berlebihan dari individu ketika menghadapi masalah, di mana individu cenderung membesar-besarkan apa yang dirasakannya sehingga memunculkan kecemasan, depresi atau hilangnya kontrol emosi. Pada kelima informan menunjukkan *over identification* yang tinggi. Pada ketiga informan mengalami cemas karena adanya *overthinking* tentang masalah yang ada tetapi berbeda dengan informan SA yang *overthinking* tetapi tidak sampai merasa cemas atau *stress*. Sedangkan pada informan DA mengalami cemas karena adanya perubahan mood yang signifikan dan adanya tugas kuliah yang padat.

Berdasarkan pada pembahasan diatas dari beberapa aspek *self-compassion* kelima informan memiliki *selfcompassion* yang baik tetapi dalam beberapa aspek kelima informan memiliki *self-compassion* yang rendah tetapi hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa mereka mempunyai *selfcompassion* yang bisa dikatakan cukup baik secara keseluruhan. Namun, perlu dicatat bahwa setiap informan memiliki perbedaan yang signifikan pada setiap aspeknya.

KESIMPULAN

Di masa sekarang masih sering kita jumpai terutama pada kalangan mahasiswa yang merantau, mereka kurang memperdulikan dirinya sendiri bahkan juga memperlakukan dirinya dengan sembarang tanpa ada rasa belas kasih.

Dalam penelitian ini menganalisis terkait self compassion pada mahasiswa rantau UIN Walisongo Semarang dengan berfokus pada enam aspek yaitu : self kindness, self judgment, common humanity, isolation, mindfulness dan over identification, dari aspek tersebut tentunya hasil dari para informan bervariasi terutama pada self judgment mereka memiliki perlakuan self judgment pada diri masing – masing yang berbeda dan tidak hanya itu pada aspek mindfulness dari para informan mereka menunjukkan sikap yang cukup baik.

DAFTAR REFERENSI

- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2, (2), 108 – 121
- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Anthony, A., & Garvin, G. (2020). Self-Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri. *Psibernetika*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2311>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, (9), 1133-1143.

- Budiman, A., Assyaukanie, L., & Stanley. (2006). Kebebasan, negara, pembangunan: Kumpulan tulisan, 1965-2005 (Cet. 1). Kerja sama Freedom Institute dan Pustaka Alvabet.
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An Investigation of the Factor Structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 9(2), 618–628. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0803-1>
- Damarhadi, S., Junianto², M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Rantau Di Indonesia the Meaning of Life on Indonesian Overseas Students. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 1693–2552.
- Fakhri, N., & Buchori, S. (2024). Perilaku Asertif dan Optimisme pada Mahasiswa yang Mengajukan Skripsi. *May*. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.61868>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Halim, A.R. (2015). Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hurlock, B. E. (2006). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kemenristekdikti. (2021). Statistik Pendidikan Tinggi tahun 2020. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti. Diunduh dari <http://kopertis3.or.id/v5/wp-content/uploads/Buku-Statistik-Pendidikan-Tinggi-2021.pdf>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*. 2(1), hal.27-43. Diunduh dari <http://jurnal.unpad.ac.id/jkk/article/download/6048/3159>
- Murphy-Shigematsu, S. (2018). Dari mindfulness ke heartfulness: Mengubah diri dan masyarakat dengan belas kasih . Penerbit Berrett-Koehler.
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Murphy-Shigematsu, S. (2018). From mindfulness to heartfulness: Transforming self and society with compassion. Berrett-Koehler Publishers.
- Fakhri, N., & Buchori, S. (2024). Perilaku Asertif dan Optimisme pada Mahasiswa yang Mengajukan Skripsi. *May*.

- <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.61868>
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Ridha, A.A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis Merantau. *Jurnal Psikologi*. 45(1), hal. 66-76. DOI: 10.22146/jpsi.31094.
- Rufaida, H., & Kustanti, E.R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(3), hal 217-222.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Social Support and Its Relationship With the Suicide Ideas Among Migrant Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107–114.
- Santrock, W. J. (2007). *Remaja* edisi sebelas jilid dua. Jakarta: Erlangga.
- Seswita, P. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa upi perantau. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sidik, S., Prammatmaja, W.A., & Putrikiti, K.A. (2013). Motivasi Menentukan Dan Meraih Cita-Cita Bagi Remaja. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. 2(1), hal. 23-26
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sholik, M. L., Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean). *Jurnal Cakrawala*. 10(2), hal. 143-153.
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psikodimensia*, 19(1), 122. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R., & Gross, J.J., (2012). Selfcompassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25, (5), September, 543-558.
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/htt>