

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan penyelenggara pendidikan tinggi. Peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa, dengan tenaga pendidik yang disebut dengan dosen. Menurut jenisnya, perguruan tinggi dibagi menjadi dua, yaitu perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. (<http://id.m.wikipedia.org>). Universitas Kristen Maranatha adalah salah satu contoh perguruan tinggi swasta yang ada di Indonesia dan terdiri dari delapan fakultas, salah satunya adalah Fakultas Psikologi.

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai, antara lain yaitu agar para mahasiswa mampu menguasai teori-teori psikologi, mampu melakukan penelitian ilmiah dalam bidang psikologi, mampu menjelaskan dinamika tingkah laku manusia berdasarkan teori psikologi, mampu melakukan administrasi perangkat pemeriksaan psikologi secara akurat, mampu melakukan intervensi psikologi sesuai dengan kewenangannya, mampu bekerja sama dengan pihak internal dan eksternal (institusi terkait), mampu berperilaku profesional yang sesuai dengan kode etik psikologi, memiliki minat untuk mengembangkan diri, dan mampu

memanfaatkan pengetahuan psikologi yang dimiliki untuk kemaslahatan masyarakat. (<http://www.psikologi-maranatha.com>)

Setelah lulus dari Fakultas Psikologi, mahasiswa akan menjadi Ilmuwan Psikologi / Psikolog. Ilmuwan Psikologi / Psikolog adalah ahli dalam bidang ilmu psikologi dan memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi yang meliputi bidang-bidang penelitian, pengajaran, supervisi dalam pelatihan, layanan masyarakat, intervensi sosial, pengembangan instrument asesmen psikologi, pengadministrasian asesmen, konseling sederhana, konsultasi organisasi, serta perancangan dan evaluasi program. Untuk menjadi Psikolog, Ilmuwan Psikologi harus menempuh pendidikan profesi (S2) yang berkaitan dengan praktik psikologi. Psikolog memiliki kewenangan yang sama dengan Ilmuwan Psikologi, namun ada kewenangan lain yang dimiliki Psikolog, yaitu dapat memberikan layanan psikologi yang meliputi bidang praktik klinis dan konseling, intervensi sosial dan klinis, penyelenggaraan asesmen, serta konseling. Psikolog diwajibkan memiliki Izin Praktik Psikologi. (Kode Etik Psikologi Indonesia, 2010).

Berdasar pada tuntutan dan tujuan yang ada pada masa perkuliahan dan kompetensi yang harus dimiliki saat menjadi Ilmuwan Psikologi / Psikolog, hal tersebut direalisasikan dengan memberikan mata kuliah yang mengajarkan teori-teori psikologi serta praktikum sebagai latihan dalam menghadapi situasi kerja yang sebenarnya sebagai ilmuwan psikologi. Untuk menyelesaikan program sarjana dan mendapat gelar Sarjana Psikologi, seorang mahasiswa harus menyelesaikan 147 SKS yang meliputi mata kuliah dari bidang Psikologi Umum, Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Psikologi Industri & Organisasi,

Psikologi Sosial, Konstruksi Alat Ukur, Teori & Praktikum Psikodiagnostika I-VI, Kode Etik, Statistika, dan ditambahkan dengan mata kuliah umum seperti Pancasila, kewarganegaraan, sosiologi, biologi genetika, teknik penulisan ilmiah, dan Bahasa Inggris Mahasiswa juga dibekali dengan materi kuliah sertifikasi agar dapat menambah wawasan dan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja seperti Perancangan Modul Pelatihan, *Assessment Center*, Bimbingan Konseling Pendidikan Lanjutan, Bimbingan Pendidikan Lanjutan, Pendidikan Anak Usia Dini. (<http://www.maranatha.edu>)

Pada beberapa mata kuliah, mahasiswa akan diajarkan dan dilatih untuk berinteraksi langsung dengan klien atau yang biasa disebut dengan Subjek Penelitian (SP). Hal tersebut biasanya dilakukan pada saat praktikum atau sertifikasi. Pada mata kuliah tersebut, mahasiswa mulai berinteraksi dengan orang lain dan alat test. Mahasiswa mulai diajarkan untuk bisa memperlakukan SP dengan baik dan tidak membeda-bedakan SP meskipun tidak mengenali SP dan memiliki latar belakang budaya dan agama yang berbeda, karena saat praktikum SP ditukar dengan SP mahasiswa lain. Hal-hal yang diajarkan pada saat praktikum tersebut mengajarkan pada mahasiswa bahwa hal tersebut didasari oleh prinsip-prinsip kode etik profesi Psikologi yang diajarkan dalam dua mata kuliah kode etik. Prinsip-prinsip kode etik yang ditekankan pada mahasiswa Psikologi ini yang pertama adalah prinsip A yaitu penghormatan kepada harkat dan martabat manusia, mahasiswa harus menghormati semua klien atau SP nya dan tidak membeda-bedakan RAS, begitu pula saat bekerja nanti seorang Ilmuwan Psikologi harus bisa menghormati dan menghargai semua klien yang datang.

Kemudian yang kedua adalah prinsip B, yaitu mengenai integritas dan sikap ilmiah. Selama perkuliahan mahasiswa sudah diajarkan untuk berusaha menjaga ketepatan dan kejujuran, terutama saat proses pengambilan data praktikum. Mahasiswa tidak boleh asal-asalan saat mengambil data dan tidak boleh memanipulasi hasil test SP. Begitupun saat menjadi Ilmuwan Psikologi / Psikolog, dalam pekerjaannya nanti mereka harus menjaga ketepatan dalam memberikan penanganan atau dalam menganalisis hasil test klien, Ilmuwan Psikologi / Psikolog pun harus menjaga kejujuran, jangan sampai memanipulasi data atau hasil klien, dan apabila Ilmuwan Psikologi / Psikolog merasa tidak mampu dalam menangani klien, harus mengatakan yang sebenarnya kemudian memberikan rujukan kepada seseorang yang lebih profesional dan kompeten.

Selanjutnya adalah prinsip C, profesional. Saat praktikum, mahasiswa harus tahu batasan kompetensi yang dimilikinya, sehingga mahasiswa dilarang untuk menjanjikan serta memberikan hasil test kepada SP karena masih dalam konteks belajar. Saat sudah menjadi Ilmuwan Psikologi / Psikolog dalam situasi tertentu harus bersedia untuk menyumbangkan sebagian waktu profesionalnya tanpa atau dengan sedikit kompensasi keuntungan pribadi. Ilmuwan Psikologi / Psikolog pun harus menjaga sikap profesional nya dengan menjunjung tinggi kode etik, peran dan kewajiban profesional.

Berikutnya adalah prinsip D, yaitu keadilan. Baik mahasiswa ataupun Ilmuwan Psikologi / Psikolog, harus memahami bahwa kejujuran dan ketidakberpihakan adalah hak setiap orang. Oleh karena itu, tidak boleh membeda-bedakan SP atau klien dari latar belakang dan karakteristik khususnya.

Semua SP dan klien harus mendapatkan layanan dan memperoleh keuntungan dalam kualitas yang setara. Harus pula waspada terhadap kemungkinan bias-bias yang muncul.

Prinsip terakhir adalah prinsip E, yaitu manfaat. Mahasiswa dapat memberikan manfaat saat melakukan penelitian, setelah memperoleh hasil dari penelitiannya, mahasiswa dapat memberikan masukan atau saran mengenai hasil yang didapatnya. Saat sudah menjadi Ilmuwan Psikologi / Psikolog, harus bisa memberikan manfaat kepada kesejahteraan klien. Ilmuwan Psikologi / Psikolog perlu meminimalkan dampak buruk bagi klien, karena keputusan dan tindakan ilmiah yang diberikan dapat mempengaruhi kehidupan pihak-pihak lain. Hal tersebut harus didasari dengan rasa berbelas kasih dan ingin membantu seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Mahasiswa Fakultas Psikologi akan bekerja di bidang sosial dan berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa diajarkan untuk bersikap baik pada orang lain dan memiliki rasa ingin membantu orang lain. Rasa berbelas kasih atau rasa ingin membantu orang lain disebut juga dengan *compassion for others*. Menurut Neff (2003), *compassion* melibatkan sikap terbuka dan tersentuh oleh perasaan orang lain, sehingga timbul keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain. Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan memiliki rasa ingin membantu meringankan penderitaan orang lain dan bersikap baik terhadap orang lain.

Berdasarkan pengolahan data pada penelitian Sarintohe (2013) pada 174 Mahasiswa Psikologi angkatan 2012 mengenai *compassion for others*, diperoleh

hasil bahwa sebanyak 74,87% mahasiswa memiliki derajat *compassion for others* yang rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih sulit untuk bersikap baik atau berbelas kasih terhadap orang lain. Hal ini akan berdampak pada perlakuan mahasiswa terhadap orang lain khususnya SP dan saat sudah lulus nanti dan berhadapan dengan klien. Menurut Shapiro & Carlson, 2009 (dalam Neff 2011), *compassion for others* dapat berkembang dengan baik apabila individu memiliki *self-compassion* yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi terlebih dahulu, individu akan mampu mengembangkan *compassion for others* dengan baik.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan baik, menghibur diri serta peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Komponen yang terdapat pada *self-compassion* adalah *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over identification*. Dari sebuah studi yang dilakukan oleh Neff (2003), ditemukan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu untuk membentuk hubungan pertemanan yang erat, tulus dan saling memberikan dukungan dibandingkan dengan individu yang seringkali mengkritik diri. *Self-compassion* yang tinggi diharapkan juga dimiliki oleh mahasiswa karena mahasiswa harus mengasihani dan berbaik hati pada diri sendiri, tidak hanya kepada orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 mahasiswa Fakultas Psikologi, ada mahasiswa yang terbiasa mendapatkan nilai A atau B, pada suatu saat ada mata kuliah yang mendapat nilai C sehingga IPK nya menjadi turun namun sebenarnya

tidak terlalu banyak. Mahasiswa tersebut merasa terpuruk dan sedih dalam waktu yang cukup lama. Relasi bersama teman-temannya sempat terhambat dalam beberapa waktu. Pada kenyataannya, di semester tersebut, sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan IPK, namun ia merasa hanya ia yang terpuruk. Pada mahasiswa lain, ia memiliki permasalahan dengan keluarganya. Masalah keluarga ini yang selalu ia besar-besarkan dan menghambatnya dalam kegiatan perkuliahan. Ia selalu merasa hanya dirinya yang memiliki permasalahan yang begitu berat hingga tidak bisa menyelesaikan skripsinya, padahal semua orang pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan mungkin lebih berat dari yang dialaminya. Pada mahasiswa yang ketiga, saat mendapatkan nilai yang lebih rendah dari yang ia dapatkan ia akan merasa sedih karena ia merasa mampu mengerjakannya. Ia juga sempat bermasalah dengan teman-temannya, sehingga sempat membuat ia merasa canggung dan dikucilkan. Hal tersebut tidak terlalu mengganggu kegiatan akademisnya, ia tetap berusaha melakukan yang terbaik untuk mendapatkan nilai yang baik dan menampilkan prestasi yang terbaik.

Self-compassion yang tinggi akan membantu mahasiswa dalam menjalankan kehidupannya terutama saat mengalami kesulitan-kesulitan yang ada, sehingga mahasiswa dapat memahami kesulitannya dengan baik dan objektif tanpa melebih-lebihkannya dan tanpa menghakimi dirinya sendiri karena semua manusia pasti pernah mengalami kesulitan di dalam kehidupannya. Dengan adanya rasa berbelas kasih pada diri sendiri ini, diharapkan akan berkembang pula rasa berbelas kasih kepada orang lain dan rasa ingin membantu orang lain dengan tulus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa serta hasil penelitian Sarintohe (2013) yang menyatakan *compassion for others* sebagian besar mahasiswa angkatan 2012 masih tergolong rendah dan keterkaitan fungsi *self-compassion* terhadap berkembangnya *compassion for others*, maka peneliti ingin meneliti tentang *self-compassion* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini, ingin diketahui mengenai derajat *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

- Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai derajat *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Dapat menjadi informasi tambahan untuk memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman mengenai *self-compassion* di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan.
- Dapat digunakan oleh peneliti lain untuk pengembangan penelitian yang terkait dengan *self-compassion*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Institusi Fakultas Psikologi dalam mengenali dan mengetahui derajat *self-compassion* mahasiswa, sehingga dapat diambil langkah lebih lanjut untuk pengembangan *self-compassion* tersebut.
- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha dalam mengenali dan mengetahui derajat *self-compassion* mahasiswa untuk pemahaman diri mahasiswa berkaitan dengan penyadaran mahasiswa akan pentingnya *self-compassion*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Fakultas Psikologi UKM sebagai calon Ilmuwan Psikologi / Psikolog memiliki tuntutan dalam bidang sosial, yaitu bertugas melayani orang lain yang membutuhkan bantuan. Sejak masa perkuliahan, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha sudah diajarkan dan dituntut melayani klien (SP) sesuai kode etik yang berlaku. Mahasiswa harus mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain terutama SP, mahasiswa harus mampu menjaga kesejahteraan klien, memiliki rasa belas kasih (*compassion*) dan ingin membantu orang lain, serta mampu memahami permasalahan serta perasaan klien. Berdasarkan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan sebagai calon ilmuwan psikologi, dibutuhkan pengembangan *compassion for others* dalam diri setiap mahasiswa.

Compassion for others adalah bagaimana mahasiswa berbelas kasih kepada SP dan timbulnya rasa ingin memahami perasaan dan membantu permasalahan SP. Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan memiliki *compassion for others* yang tinggi. Belas kasih (*compassion*) tidak hanya dikonsepsikan dalam hal kasih sayang terhadap orang lain, namun diyakini bahwa sangat penting pula untuk berbelas kasih pada diri sendiri sama seperti berbelas kasih pada orang lain. Berbelas kasih kepada diri sendiri disebut *self-compassion*. Menurut Shapiro & Carlson, 2009 (dalam Neff, 2011) *compassion for others* dimulai dengan mengembangkan *self-compassion*.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri, ketika mereka gagal ataupun

membuat kesalahan dengan tidak menghakimi diri sendiri dengan keras, memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memahami permasalahan atau kondisi buruk yang dialami dirinya, misalnya prestasi yang menurun. Saat mendapatkan nilai yang buruk, mahasiswa tidak menghakimi atau menganggap dirinya buruk, mahasiswa harus berpikir bahwa mendapat nilai buruk adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh semua orang. Mahasiswa harus tetap memperlakukan dirinya dengan baik, sehingga dapat memperbaiki prestasinya. Pada *self-compassion* terdapat 3 komponen, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs self-isolation*, serta *mindfulness vs overidentification*.

Self-kindness merupakan kemampuan untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti atau menghakimi diri sendiri saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Sebaliknya, *self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki derajat *self-kindness* tinggi adalah mahasiswa yang dapat menerima dan memahami keadaan buruk yang dihadapinya, misalkan prestasi yang sedang kurang baik, ataupun hal-hal di luar akademis yang buruk. Sedangkan mahasiswa yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah akan cenderung kepada *self-judgement*, maka mahasiswa akan menilai, menghakimi, dan mengkritik diri saat mengalami kegagalan seperti prestasi yang menurun yang membuat mahasiswa menjadi keras pada dirinya.

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan dan akan dialami oleh semua orang. Sebaliknya, *self-isolation* terjadi karena individu terlalu terfokus pada kekurangan sehingga tidak melihat hal lain yang lebih penting serta merasa diri tidak berharga. Mahasiswa yang memiliki derajat *common humanity* yang tinggi akan memandang setiap permasalahan di dalam studi atau kehidupannya sebagai hal yang wajar dialami, sehingga tidak perlu menjadi rendah diri. Mahasiswa melihat bahwa orang lain pun pernah mengalami hal buruk dalam hidupnya, sehingga mahasiswa belajar bahwa hal buruk atau kegagalan tersebut wajar dialami setiap orang, sedangkan mahasiswa dengan derajat *common humanity* yang rendah akan cenderung kepada *self-isolation* hanya akan terpaku pada kekurangan yang dimilikinya sehingga sulit untuk melihat hal lain yang lebih penting misalkan prestasinya ataupun saat berhadapan dengan SP. Mahasiswa akan merasa dirinya tidak berharga dan sibuk dengan perasaan negatifnya yang dapat menghambat proses perkuliahannya maupun interaksi dengan SP.

Mindfulness adalah kemampuan untuk melihat dengan jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan secara apa adanya, tanpa melebih-lebihkannya ataupun mengabaikannya. *Over-identification* adalah terlalu melebih-lebihkan masalah yang dihadapinya. Sangat penting bagi mahasiswa Fakultas Psikologi untuk bisa melihat segala sesuatu permasalahan secara seimbang. Berpikir seimbang antara kegagalan / permasalahan, kemampuan, serta keadaan yang sedang terjadi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan mahasiswa untuk melihat

pengalaman yang dialami secara seimbang dengan perspektif yang objektif. Sebaliknya, mahasiswa yang terlalu melebih-lebihkan masalah yang sedang dihadapinya, akan merasa masalah atau rasa sakit yang dihadapinya akan semakin berat dan membuat kinerjanya menjadi kurang baik.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan berbaik hati dan menerima kegagalan atau rasa sakit yang dialaminya, dan menganggap bahwa hal tersebut akan dialami oleh semua individu dan memandang permasalahan tersebut sebagai sesuatu yang objektif serta tidak melebih-lebihkannya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah akan menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan dan akan menaruh diri karena merasa hanya dirinya yang mengalami kegagalan, mahasiswa pun akan memikirkan permasalahannya secara berlebihan dan subjektif.

Dilihat dari ketiga komponen *self-compassion*, dapat ditarik kesimpulan, yaitu bagaimana seseorang mengasihi dirinya dengan memandang lingkungan disekitarnya sehingga dapat melihat segala sesuatu dengan lebih objektif. Neff (2003b) membahas apakah seseorang dapat menjadi *self-compassionate* tanpa ketiga komponen, *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Menurut Curry dan Bernard (2011), terdapat kaitan antara ketiga komponen *self-compassion* dan dapat memengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* akan membantu berkembangnya *common humanity* dan *mindfulness*. Mahasiswa yang peduli, memahami dan sabar kepada dirinya atas ketidaksempurnaan dan kegagalan (*self-kindness*), rasa malu dan menaruh diri dari orang lain akibat kegagalannya akan cenderung berkurang. Mahasiswa dengan *self-kindness* akan tetap berhubungan

dengan orang lain, seperti berbagi mengenai perjuangan mereka dalam menghadapi kegagalan dan dapat mengamati bahwa orang lain memiliki perjuangan yang sama dalam menghadapi kegagalan dan kekurangannya (*common humanity*). *Self-kindness* juga dapat membuat mahasiswa untuk tidak terpaku pada semua keterbatasan yang dimiliki mahasiswa akibat kesalahan yang telah diperbuat (*mindfulness*).

Common humanity akan mengembangkan komponen *self-kindness* dan *mindfulness*. Mahasiswa merasa bahwa kegagalan merupakan suatu kejadian yang pasti dialami semua orang (*common humanity*), cenderung tidak akan menghakimi dirinya dengan berlebihan. Menyadari hal tersebut, mahasiswa tidak menghakimi dirinya sendiri dan mengkritik diri secara berlebihan (*self-kindness*). Mahasiswa yang mengkritik dirinya secara wajar atas kegagalan yang dialaminya, kegagalan akan diterima mahasiswa sebagai sesuatu ancaman yang tidak berlebihan (*mindfulness*). *Mindfulness* akan mengembangkan *self-kindness* dan *common humaniy*. Mahasiswa yang melihat kesalahan atau kegagalan yang dialami dengan tidak berlebihan (*mindfulness*), akan menghindari pemberian kritik kepada diri sendiri (*self-kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan dalam melakukan kesalahan (*common humanity*).

Penjabaran di atas, memperlihatkan bahwa terdapat keterkaitan antar komponen *self-compassion*, sehingga apabila suatu komponen tinggi maka komponen lainnya pun akan menjadi tinggi, dan apabila salah satu komponen rendah maka akan membuat komponen lainnya sulit untuk berkembang, namun masih terdapat kemungkinan bahwa satu atau dua dari ketiga komponen tersebut

yang memiliki derajat yang tinggi. Hal tersebut akan memunculkan beberapa variasi komponen dalam derajat *self-compassion* yang rendah. Hal yang menyebabkan tidak semua komponen berinterkorelasi adalah karena individu memiliki tiga tindakan yang potensial untuk mengatasi kesulitan yang dialami. Individu dapat lebih mudah untuk masuk ke salah satu komponen dibandingkan yang lainnya tergantung dari perasaan dan situasi yang dialaminya saat ini (Neff, 2011).

Menurut Neff (2007), terdapat 2 macam faktor yang terkait dengan *self-compassion* mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *personality* dan jenis kelamin. Faktor internal yang pertama adalah *personality* memiliki kaitan dengan *self compassion* dalam menggambarkan kepribadian mahasiswa. *The big five personality* memiliki 5 dimensi, yaitu *agreeableness, extraversion, conscientiousness, neuroticism, dan openness to experience*.

Mahasiswa dengan kepribadian *extraversion* memiliki kemampuan yang baik dalam interaksi dengan individu lain, memiliki emosi yang positif dan memiliki motivasi yang tinggi. Dengan ciri tersebut, mahasiswa akan banyak bertukar pengalaman dengan orang lain sehingga akan lebih mudah menerima dan memahami permasalahan-permasalahan yang dialaminya karena merasa hal tersebut akan terjadi pada semua individu (*common humanity*). Mahasiswa dengan tipe kepribadian ini akan memiliki emosi yang positif saat menerima suatu kegagalan atau permasalahan yang dihadapinya, sehingga mahasiswa tidak berpikiran buruk dan mengkritik diri terlalu keras (*self-kindness*). Mahasiswa pun

cenderung akan mengubah keadaan yang buruk tersebut menjadi lebih baik karena memiliki motivasi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki *agreeableness* dan *extraversion* yang tinggi, akan berorientasi pada sifat sosial sehingga hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk bersikap baik kepada diri sendiri (*self-kindness*) dan melihat pengalaman yang negatif sebagai hal yang wajar dialami semua manusia (*common humanity*).

Mahasiswa yang *conscientiousness* memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, memprioritaskan tugas, dan terencana. Hal tersebut membantu mahasiswa saat menghadapi kegagalan, sehingga mahasiswa akan memiliki pemikiran bahwa kegagalan atau permasalahan yang dideritanya tersebut merupakan hal yang memang harus diterimanya dan diluar dari kontrol dirinya, karena sebelumnya sudah direncanakan dan dipikirkan sebaik mungkin. Mahasiswa dengan tipe kepribadian *openness* memiliki ciri-ciri seperti mudah bertoleransi, memiliki kapasitas untuk menyerap informasi, waspada pada berbagai perasaan, pemikir, dan impulsif. Mahasiswa dengan tipe ini, akan mudah untuk bertoleransi terhadap hal-hal negatif ataupun kegagalan yang dialaminya sehingga tidak mengkritik diri secara berlebihan (*self-kindness*). Mahasiswa pun memiliki kapasitas untuk menyerap informasi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengumpulkan informasi dari individu lain mengenai pengalaman-pengalaman yang mereka alami, sehingga akan membuat mahasiswa merasa bahwa individu lain pun pernah mengalami kegagalan atau hal buruk lainnya.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah akan berhubungan dengan tipe kepribadian *neuroticism*. Mahasiswa memiliki emosi yang negatif,

seperti rasa khawatir dan tidak aman, rasa marah, depresi, serta memiliki kecenderungan emosional reaktif. Hal ini menggambarkan saat mahasiswa menghadapi suatu kegagalan atau permasalahan, mahasiswa akan merasa cemas dan khawatir sehingga membuat mahasiswa menjadi memikirkan masalahnya secara berlebihan dan merasa bahwa dirinya buruk yang dipengaruhi oleh emosinya yang labil. Memikirkan kegagalan secara berlebihan, akan meningkatkan kecenderungan depresi.

Faktor internal yang kedua adalah jenis kelamin, menurut hasil penelitian yang dilakukan Neff (2011) jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap *self-compassion* seseorang. Individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena perempuan cenderung lebih sering menghakimi dan mengkritik dirinya sendiri. Di sisi lain, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *caregivers*, membuka hati mereka untuk orang lain tanpa pamrih, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

Faktor eksternal terdiri dari *the role of parents* dan *role of culture*. *The role of parents* merupakan faktor yang berasal dari lingkungan keluarga terutama orangtua. Faktor *the role of parents* dapat dilihat dari *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling of parents*. Cara mengasuh dan mendidik orangtua sejak kecil dapat membawa pengaruh kepada mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan *secure attachment* dari orang tua mereka, mereka akan merasa

bahwa mereka layak untuk mendapat kasih sayang. Mereka akan merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung kepada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Mahasiswa yang mendapatkan *insecure attachment* dari orang tua mereka akan merasa tidak layak mendapatkan cinta dan kasih sayang, dan tidak bisa percaya kepada orang lain. Oleh karena itu, tidak mengejutkan bila penelitian menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan *insecure attachment* memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada individu yang mendapatkan *secure attachment* (Neff, 2011).

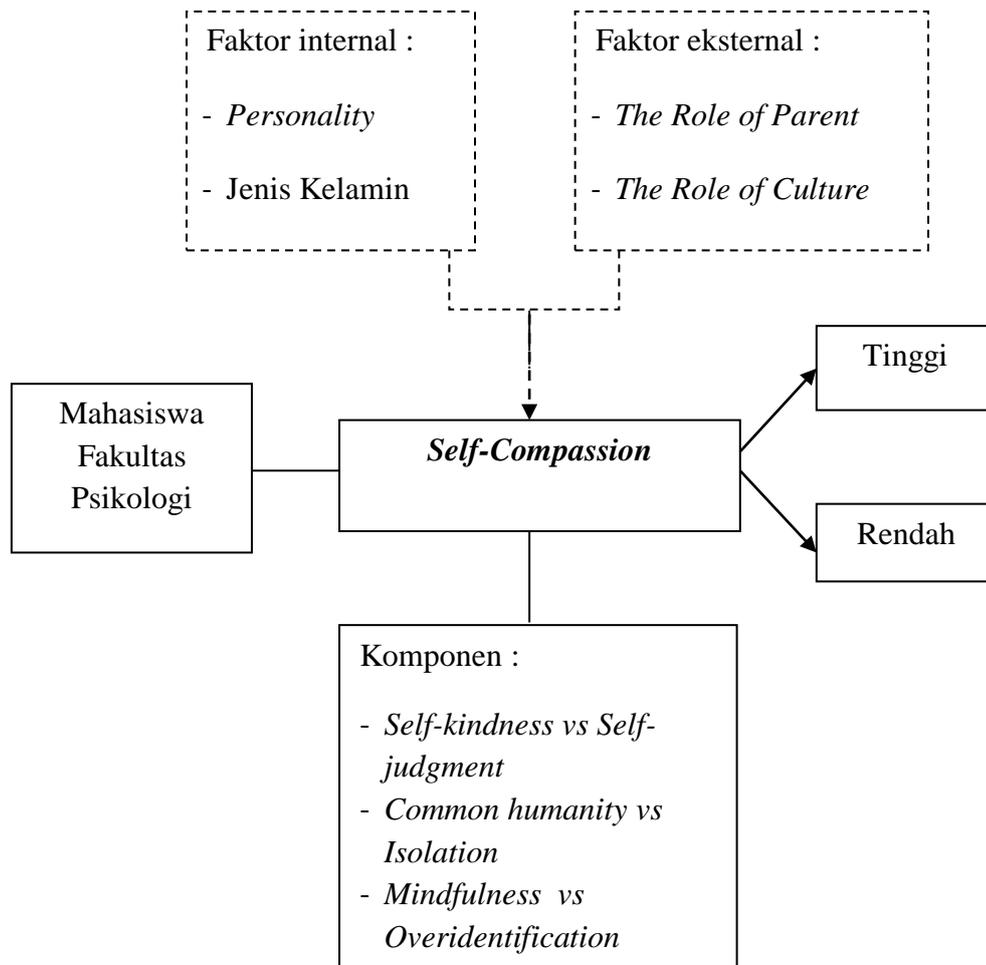
Maternal criticism juga memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki seseorang. Mahasiswa yang diasuh dalam lingkungan keluarga yang hangat dan *supportive* akan memiliki hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka, serta menerima dan *compassion* kepada orang tua mereka, sehingga mereka cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Mahasiswa yang diasuh dalam lingkungan keluarga yang dingin dan seringkali dikritik cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah (Brown, 1999 dalam Neff, 2009).

Orangtua pun dapat menjadi model bagi anaknya dalam bertindak (*modeling of parents*), sehingga orangtua berperan penting dalam pembentukan perilaku mahasiswa. Orang tua yang memiliki *self-compassion* yang tinggi saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh untuk anak saat mengalami kegagalan, anak akan cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi pula. Model orang tua yang sering mengkritik diri akan menjadi model bagi seseorang untuk melakukan hal itu saat ia mengalami kegagalan (Neff, 2009).

Individu akan belajar untuk mengamati apa yang dilakukan oleh orang lain. Melalui belajar observasi, individu secara kognitif mereprestasikan tingkah laku orang lain dan kemudian akan mengambil tingkah laku tersebut (Bandura, 1991 dalam Santrock 2003). Hal ini yang kemungkinan dapat menyebabkan individu akan melakukan *modelling* terhadap *self-compassion* orang tua.

Faktor eksternal berikutnya adalah *the role of culture*, yaitu kecenderungan mengkritik diri dan merasa tidak berguna, dapat dipengaruhi oleh budaya. Menurut Markus dan Kitayama (1991) dalam Neff, Pitsungkagarn, Hsieh (2008), orang-orang di Asia yang memiliki budaya yang *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. Individu di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah dari budaya Barat karena akan melihat diri berdasarkan pada hubungan dengan orang lain sehingga menjadi lebih sering mengkritik diri sendiri. Di sisi lain, individu di Barat dengan budaya *individualistic* dan *independence*, lebih mengarah pada kepedulian terhadap diri sendiri, meskipun terdapat kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan yang dapat menurunkan derajat *self-compassion*.

Secara ringkas alur berpikir di atas dinyatakan dalam bagan sebagai berikut:



Bagan I.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi memerlukan *self-compassion*.
2. Derajat *self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dipengaruhi oleh komponen *self-kindness*, *common humanity*, serta *mindfulness*.
3. *Self-compassion* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dipengaruhi pula oleh faktor jenis kelamin, kepribadian, peran orang tua dalam mendidik dan merawat anak, serta peran budaya.
4. *Self-compassion* yang rendah dapat memunculkan variasi pada komponen dan menghasilkan profil *self-kindness* rendah, *common humanity* rendah, *mindfulness* rendah; *self-kindness* rendah, *common humanity* tinggi, *mindfulness* tinggi; *self-kindness* rendah *common humanity* tinggi, *mindfulness* rendah; *self-kindness* rendah, *common humanity* rendah, *mindfulness* tinggi; *self-kindness* tinggi, *common humanity* rendah, *mindfulness* tinggi; *self-kindness* tinggi, *common humanity* rendah, *mindfulness* rendah; *self-kindness* tinggi, *common humanity* tinggi, *mindfulness* rendah.