

PERBEDAAN SELF COMPASSION DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA

Dinda Rizky Putri Pratama

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email: dinda.18061@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self compassion* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 sebanyak 111 mahasiswa, yang terbagi menjadi 53 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari variabel *self compassion*. Data yang telah diperoleh, dianalisis menggunakan teknik *independent sample t test* dengan bantuan SPSS 25.00 *for windows*. Hasil uji *independent sample t test* diperoleh nilai F hitung *levenge test* sebesar 6,381 dengan probabilitas 0,013 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self compassion* yang cukup signifikan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi dengan kategori tertinggi pada mahasiswa laki-laki adalah *self kindness, over identification, mindfulness, common humanity, isolation, self judgment*. Sedangkan kategori dimensi tertinggi pada mahasiswa perempuan adalah *self kindness, over identification, mindfulness, isolation, self judgment, common humanity*.

Kata kunci: perbedaan, *self compassion*, jenis kelamin

Abstract

This study aims to determine differences in self-compassion in terms of gender in students. This research is a quantitative research with the subject of students of the Faculty of Education, State University of Surabaya batch 2021 as many as 111 students, which are divided into 53 male students and 58 female students. The sampling technique used was simple random sampling technique. The instrument used in this study is a self-compassion scale which was developed by the researcher based on aspects of the self-compassion variable. The data that has been obtained were analyzed using the independent sample t test technique with the help of SPSS 25.00 for windows. The results of the independent sample t test obtained that the calculated F value for the Levene test was 6.381 with a probability of 0.013 less than 0.05. Thus, it can be concluded that there is a significant difference in the level of self-compassion between the female and male sexes. The findings in this study indicate that the dimensions with the highest category in male students are self kindness, over identification, mindfulness, common humanity, isolation, self judgment. While the categories of the highest dimensions for female students are self-kindness, over identification, mindfulness, isolation, self-judgment, common humanity.

Keywords: *difference, self-compassion, gender*

PENDAHULUAN

Setiap individu tentu pernah mengalami kesulitan, kegagalan, serta banyak permasalahan yang dapat memunculkan emosi negatif. Dimana emosi negatif ini mencakup rasa khawatir, kecemasan, takut, putus asa, stres, kecewa, dan lain-lain. Individu yang menanggapi permasalahan yang muncul dengan mengkritik diri serta

menyalahkan diri akan merasakan emosi negatif dalam jangka waktu yang lama, dimana emosi negatif yang tidak segera dikelola dengan baik akan menurunkan kesehatan jiwa atau kesejahteraan (Gilbert et al., 2017).

Terjadinya kesulitan dan berbagai permasalahan yang sering menimbulkan emosi negatif tentu pernah dialami oleh seluruh individu, salah satunya ialah

mahasiswa. Munculnya banyak tekanan pada sebagian besar mahasiswa, baik tuntutan perkuliahan akademik maupun non akademik, menjadi sumber stres dan *burnout* yang cukup tinggi (Swaraswati et al., 2019). Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk perkuliahan yang berubah menjadi pembelajaran daring atau *online* (Mustofa, 2020). Perubahannya mengakibatkan mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan sistem yang serba *online*, serta stressor yang dialami. Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi pada kondisi dan situasi lingkungan kampus, dimana pembelajaran *online* saat ini harus dilakukan karena adanya pandemi yang memberikan beban tersendiri bagi mahasiswa. Kendala yang paling sering dialami oleh mahasiswa ketika pembelajaran *online* adalah perasaan jenuh, lelah, tidak disiplin, takut, kurang fokus, dan merasa khawatir karena materi yang dipelajari sulit dipahami. Beberapa mahasiswa ketika peneliti melakukan studi pendahuluan mengakui bahwa selama pembelajaran *online*, banyak sekali pemberian tugas yang tidak diimbangi dengan timbal balik dari dosen mata kuliah yang bersangkutan. Mahasiswa juga dituntut untuk mampu melewati kesulitan akademiknya, memiliki daya tahan yang tinggi dan semangat untuk mengatasi masalah tersebut. Hal tersebut beresiko mengakibatkan terganggunya kesehatan mental pada beberapa mahasiswa, seperti stres, kecemasan, atau bahkan depresi akan perubahan proses perkuliahan (Fauziyyah et al., 2021).

Diketahui bahwa masa-masa perpindahan dari sekolah menengah ke universitas menjadi penyesuaian yang sulit (Scott & Donovan, 2021), karena mengalami banyak perubahan, mulai dari kurikulum, perubahan metode belajar, pembelajaran yang awalnya *offline* menjadi *online*, banyaknya tugas perkuliahan, hingga target pencapaian nilai. Menurut (Sagita et al., 2021), stress digambarkan sebagai peristiwa yang dapat mengancam kesejahteraan psikologi seseorang. Adanya tuntutan akademik dan tugas yang menggunung menyebabkan mahasiswa mudah stres dan *burnout* (Karinda, 2020). Maka sangat diperlukan pemahaman akan diri dan kondisi yang mendukung mahasiswa agar dapat menyelesaikan studinya dengan baik (Ariyani & Hadiani, 2019).

Setelah dilakukannya studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* pada 70 mahasiswa FIP, diketahui adanya mahasiswa yang mendapat tuntutan dari orang tua, teman-teman, dan diri sendiri untuk mampu memperoleh nilai yang baik. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa lebih memaksakan diri agar berhasil memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, adapun mahasiswa yang mengakui ingin berada di titik yang sama dengan teman lain. Sehingga ia pun memforsir tenaga dan pikirannya, untuk segera menyamakan

langkahnya dengan temannya. Adapun perasaan minder, karena proses yang ia jalani hanya disitu-situ saja, sedangkan teman lain sudah hampir mencapai puncak. Untuk mengejar pencapaian, beberapa mahasiswa memilih untuk lebih memaksakan diri agar tidak tertinggal oleh teman walaupun lelah secara fisik maupun psikis. Seperti yang dikatakan oleh Alvin dalam (Purwati, 2018), bahwa stres dapat terjadi karena adanya persaingan akademik yang meningkat, yang menyebabkan individu merasa terbebani dengan tekanan tersebut.

Selain itu, hasil studi pendahuluan mengungkapkan beberapa mahasiswa mengakui bahwa memiliki kecenderungan perfeksionis dapat menjadikan mahasiswa lebih sering membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain, terus menerus memaksa serta menuntut diri untuk berada di titik yang sama. Berbagai tuntutan yang diperoleh menyebabkan mahasiswa semakin memacu dan cenderung memaksakan diri agar segera selesai. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi mudah lelah karena kurang tidur. Kelelahan yang dialami individu, meningkatnya stres, kecemasan, serta kurangnya konsentrasi dalam beraktivitas menjadi beberapa akibat yang paling sering dialami oleh individu apabila kurang tidur (Wahyu, Wicaksono; Dhimas, 2012). Beberapa mahasiswa cenderung mengkritik diri ketika mengalami kegagalan, menyalahkan diri karena tidak berjalan sesuai rencana, hingga memikirkan kegagalan sampai berlarut-larut. Seringkali individu menganggap bahwa gagal, memiliki kelemahan, atau mengalami kesulitan adalah sesuatu hal yang tidak wajar. Menurut Leary dkk. dalam (Zonash et al., 2021), hal tersebut dapat terjadi karena ketika individu mengalami permasalahan dalam hidup, merasakan kekecewaan, kesengsaraan, dan saat merespons permasalahan yang dialami, individu cenderung lebih merenungkan keadaan, menegur kekurangan yang dimiliki, dimana hal tersebut justru semakin memperburuk keadaannya.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti memperoleh informasi bahwa beberapa mahasiswa memandang bahwa adanya kegagalan akan menciptakan pribadi yang lebih kuat lagi ke depannya. Beberapa mahasiswa memiliki pemikiran bahwa semua orang tentu pernah gagal, dan hal tersebut wajar. Sehingga mencoba untuk bangkit dan berpikir positif bahwa kegagalan ini akan segera terlewat. Selaras dengan yang dikatakan oleh (Ayatila & Savira, 2021), bahwa ketika individu melakukan kesalahan, mereka cenderung untuk menilai diri secara negatif, dan merasa malu, bersalah, serta menyesal atas kesalahan tersebut. Berusaha memaknai setiap kejadian yang terjadi dalam hidup, memaafkan diri sendiri, dan melakukan *positive self talk* menjadi cara individu mencintai diri mereka. *Positive*

self talk dinilai mampu memberikan kekuatan serta semangat pada diri sendiri untuk bangkit dari keterpurukan (Iriyanti, Annisa Furqon, 2021).

Dalam psikologi positif, bentuk dukungan untuk diri sendiri ketika mengalami permasalahan dan kegagalan disebut sebagai *self compassion*. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Neff et al., 2007), jika individu mempunyai tingkat *self compassion* yang tinggi, ia akan lebih banyak merasakan suasana hati yang positif. Hal tersebut dapat terjadi karena *self compassion* memfasilitasi proses pencapaian tujuan dengan cara mengurangi pengaruh emosi negatif dari kegagalan yang dialami (Ayatila & Savira, 2021). *Self compassion* yang dimiliki dapat membantu individu menerima kenyataan yang ada dengan pengertian dan kepedulian terhadap diri sendiri (Neff, 2012). Menurut (Neff, 2003), *self compassion* dapat mengurangi efek negatif dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa. Sejalan dengan yang diungkapkan (Widyastuti, 2017) bahwa memiliki *self compassion* dapat menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan mahasiswa.

Menurut (Neff, 2003), mengemukakan definisi dari *self compassion* adalah kemampuan individu untuk terbuka akan kesulitan dan penderitaan yang dialami, sehingga individu pun menjadi peduli dan baik pada diri sendiri. Selain itu, (Neff & McGehee, 2010) mengatakan bahwa *self compassion* menjadi salah satu cara untuk dapat berhubungan dengan diri sendiri ketika mengalami keadaan yang sulit. *Self compassion* bukan untuk mengkritik diri, tetapi lebih ke arah dapat menerima bahwa kegagalan dan kesulitan hal yang wajar dalam setiap kehidupan manusia (Neff, 2003).

Individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, bukan berarti ia menjadi individu yang hanya berpusat pada dirinya. Melainkan, dengan *self compassion*, individu dapat mengerti serta memperlakukan diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesulitan, serta mampu untuk mengambil makna dibalik kesulitannya (Hidayati, 2015). Menurut (Neff, 2011), *self compassion* juga melibatkan keinginan akan kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri, serta bermanfaat agar individu dapat lebih peduli terhadap diri dan lingkungan, memiliki ketangguhan secara emosional, serta dapat meningkatkan harga diri. *Self compassion* dapat menjadi prediktor yang kuat akan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental tiap individu, salah satunya adalah mahasiswa (Neff, 2003).

Individu dengan *self compassion* tinggi, cenderung dapat memahami bahwa segala permasalahan dan kegagalan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan masing-masing individu, serta tampak lebih mampu menghadapi situasi negatif (Siswati & Hadiyati, 2017). Selain itu (Setyawan, Imam; Hatari, 2018) juga

mengemukakan bahwa individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk kembali bangkit dari keterpurukan dan beradaptasi dengan keadaan yang sulit. *Self compassion* tingkat tinggi berkaitan dengan perasaan distress, depresi, dan kecemasan yang rendah (Soysa & Wilcomb, 2015).

Individu dengan tingkat *self compassion* yang rendah, lebih sering mengalami stres hingga depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena tidak mudah untuk dapat memahami kondisi terkini serta cenderung menyalahkan diri sendiri ketika ada permasalahan dan kegagalan (Woo Kyeong, 2013). Ketidakmampuan menerima kondisi ketika mengalami kesulitan adalah karena individu terlalu fokus pada penderitaan dan tidak melihat permasalahan dari sudut pandang yang luas, sehingga individu mengalami kesulitan menstabilkan emosinya. Sehingga dapat berdampak pada cara individu bertindak dan menghadapi masa-masa sulit (Ayatila & Savira, 2021). Menurut (Neff et al., 2005) mengatakan bahwa *self compassion* bermanfaat dalam akademik, karena dapat menumbuhkan minat dalam diri untuk belajar serta strategi yang lebih sehat setelah mengalami kegagalan akademik. Karena setelah individu mengalami kegagalan akademik, individu akan dapat menerima diri menggunakan strategi penerimaan serta reinterpretasi positif akan kegagalan yang dihadapi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* menurut (Neff, 2003), diantaranya yakni jenis kelamin, usia, budaya, kepribadian, serta peran orangtua. Adapun perbedaan *self compassion* antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki, dimana menurut (Bluth & Blanton, 2015) remaja perempuan yang lebih tua rentan mengalami depresi, sehingga tentu *self compassion* pada perempuan cenderung rendah daripada laki-laki. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Neff, 2003) menunjukkan bahwa wanita memiliki *self compassion* yang rendah daripada laki-laki. Selain itu, diketahui pula bahwa perempuan memiliki level yang tinggi dalam *self judgment, isolation, dan over-identification*, serta *mindfulness* yang rendah daripada laki-laki.

Self compassion terdiri dari 3 aspek utama, dikemukakan oleh (Neff, 2003), yang meliputi *self kindness*, yaitu kemampuan yang dimiliki untuk baik kepada diri sendiri, memahami, menerima, menyayangi diri, serta tidak terlalu keras terhadap diri ketika mengalami kesulitan. Kemudian ada *mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk dapat terbuka mengenai kondisi sesuai dengan kenyataan yang ada, menerima dan merasakan emosi secara sadar tanpa menambahkan penderitaan. Kemudian *common humanity*, yaitu menerima dan memahami bahwa segala kekurangan, kegagalan, dan kesulitan dalam hidup adalah hal yang biasa dan pernah dialami oleh seluruh manusia. Adapun sikap yang

berlawanan dengan tiga aspek yang telah disebutkan, meliputi; *self judgement*, *overidentification*, dan *isolation* (Neff, 2016). Dimana *self judgement* sendiri merupakan sikap menghakimi, mengkritisi, serta merendahkan diri sendiri secara keras. *Overidentification* adalah melebih-lebihkan permasalahan yang sedang ia hadapi, terlalu terpaku pada pikiran dan emosi negatif, sehingga individu kesulitan melihat permasalahan melalui sudut pandang yang berbeda. *Isolation* adalah pemikiran serta perasaan individu dalam menghadapi suatu permasalahan dan kegagalan. Beranggapan bahwa dirinya yang paling menderita, serta berpikir bahwa dunia tidak adil.

Penelitian yang telah dilakukan (Leadbeater et al., 1999) mengungkapkan bahwa perempuan lebih sering memberikan kritik kepada diri dan mempunyai cara penyelesaian masalah yang ruminasi dibandingkan dengan laki-laki. Ruminasi adalah respons terhadap suasana hati yang tertekan, cenderung berfokus pada dirinya sendiri (Abela & Hankin, 2011). Perempuan lebih sering dijumpai mengalami stres, karena perempuan mudah merasakan kecemasan, mudah merasa bersalah, sering mengalami gangguan tidur dan gangguan makan (Nasrani & Susy Purnawati, 2015). Selain itu (Yarnell et al., 2015) mengatakan bahwa perempuan pun lebih kritis terhadap diri dan lebih banyak melakukan *negative self talk* daripada laki-laki. Namun, ditemukan perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ariyani & Hadiani, 2019), dimana hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan tingkat *self compassion* pada perempuan sedikit lebih tinggi daripada laki-laki. Serta adanya perbedaan pada komponen dominan *self compassion*. Dimana perempuan lebih didominasi oleh *self kindness* daripada *mindfulness* dan *common humanity*. Namun, untuk laki-laki lebih didominasi *common humanity* daripada *mindfulness* dan *self kindness*.

Permasalahan dan kesulitan memicu munculnya hormon negatif pada perempuan sehingga hadir perasaan gelisah, takut, dan stres. Sedangkan pada laki-laki, cenderung lebih tertantang dengan adanya konflik dan persaingan (Nasrani & Susy Purnawati, 2015). Seperti yang diungkapkan oleh (Pathak, 2020) dalam penelitiannya, bahwa tingkat *self compassion* laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, karena perempuan cenderung lebih sering menilai diri secara negatif. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada aspek *isolation* antara mahasiswa perempuan dan laki-laki, dimana banyak penelitian yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung merasa kesepian ketika mengalami situasi yang menyakitkan daripada perempuan, karena tidak tersosialisasi dengan baik di bidang sosial emosional (Pathak, 2020)

Selain itu, adapun penelitian yang dilakukan oleh (Honsel, 2019) dengan subjek mahasiswa University of

Twente yang mahir berbicara bahasa Jerman atau bahasa Inggris, bahwa hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan mengatakan bahwa baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat *self compassion* yang relatif tinggi.

Oleh karena itu, terdapat beberapa hasil penelitian yang belum konsisten, permasalahan yang terjadi pada mahasiswa, serta untuk mendukung kesehatan mental pada mahasiswa, sehingga mengakibatkan penulis ingin meneliti perbedaan *self compassion* ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Dimana menurut (Jannah, 2018), bahwa penelitian kuantitatif lebih menekankan pada angka-angka serta data yang akan dikumpulkan dan diolah dengan menggunakan metode statistika. Jenis pendekatan kuantitatif komparasi akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui perbedaan satu atau lebih variabel penelitian terhadap dua atau lebih kelompok subjek penelitian (Jannah, 2018).

Teknik *simple random sampling* digunakan dalam penelitian ini, yaitu dengan pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan undian (Jannah, 2018). Terpilihlah 3 jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, yaitu jurusan Psikologi, Bimbingan dan Konseling, serta Teknologi Pendidikan angkatan 2021. Alasan melibatkan subjek angkatan 2021 karena menurut (Scott & Donovan, 2021), masa-masa perpindahan dari sekolah menengah ke universitas menjadi penyesuaian yang sulit, karena mengalami banyak perubahan. Terdapat 111 mahasiswa dari jurusan Psikologi dan Teknologi Pendidikan yang terlibat dalam penelitian yang terbagi menjadi 53 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan.

Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang akan disebarluaskan melalui link *Google Forms*, mengingat terbatasnya penelitian yang dilakukan karena adanya pandemi. Peneliti menyusun kuesioner menggunakan metode skala *Likert*, dengan empat pilihan jawaban, dengan pemberian skor pada aitem *favorable* yaitu 1 untuk Sangat Sesuai sampai nilai 4 untuk Sangat Tidak Sesuai. Sedangkan pemberian skor pada aitem *unfavorable* yaitu 1 untuk Sangat Tidak Sesuai sampai nilai 4 untuk Sangat Sesuai.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *self compassion* (*Self Compassion Scale*) yang akan dikembangkan sendiri oleh peneliti yang didasarkan dari teori (Neff, 2003), yaitu *self kindness*

(kebaikan diri), *self judgment* (penilaian diri sendiri), *common humanity* (kemanusiaan), *mindfulness* (perhatian), *isolation* (isolasi), dan *overidentification* (identifikasi berlebihan). Setelah skala tersusun, tentunya akan dilakukan uji coba terlebih dahulu sebelum disebar pada responden untuk menentukan aitem valid. Uji coba (*try out*) dilakukan pada 32 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling yang terbagi menjadi 16 mahasiswa laki-laki dan 16 mahasiswa perempuan. Setelah memperoleh hasil *try out*, akan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk dapat memastikan keabsahan alat ukur yang digunakan.

Hasil uji validitas menggunakan *product moment* Pearson diperoleh hasil bahwa 12 aitem gugur dari 48 aitem. Hasil uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, menghasilkan nilai 0,900 yang mana nilai koefisien tersebut termasuk dalam kategori yang kuat berdasarkan kategorisasi koefisien reliabilitas. Sehingga skala *self compassion* dalam penelitian ini termasuk skala yang reliabel.

Data yang diperoleh setelah menyebarkan kuesioner, akan dianalisa menggunakan teknik *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 25.00 for windows. Teknik tersebut digunakan untuk menguji perbedaan kedua subjek, yaitu jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan. Teknik analisis data juga dilakukan dengan melakukan uji normalitas, dan uji homogenitas. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov smirnov* untuk mengetahui apakah data yang telah tersebar normal atau tidak normal. Uji homogenitas dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varian yang sama atau tidak. Lalu melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *independent sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *Self Compassion* pada mahasiswa, dengan meninjau perbedaannya dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 111 mahasiswa FIP, peneliti memperoleh data yang akan diolah menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.00 for windows.

Tabel 1. Deskripsi Self Compassion

	Frequency	Percent
Tinggi	72	64,9
Rendah	39	35,1
Total	111	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *self compassion* mayoritas subjek termasuk tinggi,

sebanyak 64,9%, sedangkan sisanya termasuk rendah sebanyak 35,1%. Maka artinya adalah sebagian besar mahasiswa memiliki *self compassion* yang cukup tinggi, yang artinya mahasiswa berkemampuan cukup tinggi untuk menyayangi, baik dan peduli terhadap diri, serta tidak menghakimi diri.

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

	Self Compassion	
	Laki-laki	Perempuan
Valid	53	58
Mean	77,62	82,67
Std. Deviation	15,395	11,254
Minimum	36	46
Maksimum	112	109

Berdasarkan tabel di atas diperoleh subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 53 subjek, dan subjek dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 58 subjek. Dari perhitungan statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui nilai minimum variabel *Self Compassion* bagi subjek laki-laki yaitu 36 dengan nilai rata-rata sebesar 77,62. Sedangkan nilai minimum bagi subjek perempuan sebanyak 46 dengan nilai maksimum sebesar 109. Untuk nilai rata-rata subjek perempuan diperoleh sebesar 82,67.

Tabel 3. Kategorisasi Dimensi Berdasar Jenis Kelamin

Dimensi	Laki-laki		Perempuan	
	Rata-rata	Std. Deviation	Rata-rata	Std. Deviation
Self Kindness	15,92	3,524	17,57	3,073
Common Humanity	12,43	3,016	11,91	2,473
Mindfulness	13,13	2,994	13,64	2,375
Self Judgment	10,87	2,450	11,97	1,964
Over Identification	14,00	3,264	14,60	2,347
Isolation	11,26	2,654	12,50	2,194

Berdasarkan tabel deskriptif di atas dapat diketahui bahwa terdapat 6 dimensi pada variabel *Self Compassion*. Nilai yang diperoleh berbeda dari tiap dimensi *Self Compassion* yang dimiliki kelompok subjek laki-laki dan perempuan. Pada dimensi *selfkindness*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 15,92 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 17,57. Pada dimensi *common humanity*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 12,43 lebih tinggi

dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 11,91. Pada dimensi *mindfulness*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 13,13 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 13,64.

Pada dimensi *self judgment*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 10,87 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 11,97. Pada dimensi *over identification*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 14,00 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 14,60. Pada dimensi *isolation*, subjek laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 11,26 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata subjek perempuan sebesar 12,50.

Sehingga dapat diketahui dari penjelasan di atas, bahwa rata-rata tertinggi adalah pada dimensi *self kindness* dengan rata-rata pada subjek laki-laki sebesar 15,92 sedangkan subjek perempuan sebesar 17,57. Sedangkan rata-rata terendah adalah pada dimensi *self judgment* dengan rata-rata pada subjek laki-laki sebesar 10,87 sedangkan subjek perempuan sebesar 11,97.

Uji Normalitas

Untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal, maka perlu dilakukan uji normalitas. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan uji normalitas pada penelitian ini. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika memperoleh nilai signifikansi $>0,05$ dan data dengan nilai signifikansi $<0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Jenis kelamin	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	df	Sig.
Self compassion	Laki-laki	,089	53	,855
	Perempuan	,148	58	,172

Berdasar tabel uji normalitas, dapat diketahui hasil uji normalitas variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. $>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data hasil yang diperoleh berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah beberapa data dari populasi memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dalam penelitian untuk melakukan perbandingan sebuah intensitas, sikap, atau sebuah perilaku pada beberapa populasi. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Lavene's test* dengan dibantu *SPSS 25.00 for windows*.

Tabel 5. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>	
Variabel	Nilai Sig.
<i>Self Compassion</i>	,130

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas sebesar 0,130. Dan hasil uji homogenitas lebih besar dari 0,05 ($0,130 > 0,05$), sehingga artinya adalah hasil uji pada penelitian bersifat homogen.

Uji T Independent

Uji T independent adalah pengujian statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pada variabel yang sedang diteliti. Jika nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan nilai signifikansi yang $>0,05$ maka artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Di bawah ini merupakan tabel hasil perhitungan uji T independent data penelitian:

Tabel 6. Uji T Independent

	F	Sig.
<i>Self Compassion</i>	6,381	,013

Berdasarkan hasil uji *independent t-test* antara nilai *self compassion* pada laki-laki dan perempuan, diperoleh nilai F hitung *levenge test* sebesar 6,381 dengan probabilitas 0,013 lebih kecil dari 0,05, sehingga H1 diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self compassion* pada laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan *self compassion* antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki pada mahasiswa. Berlandaskan penelitian yang telah dilakukan kepada 111 mahasiswa angkatan tahun 2021 yang terbagi menjadi 53 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan yang dianalisis dengan uji independent T test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,013 (sig $<0,05$) maka H1 diterima, yang artinya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self compassion* pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Selain itu, perbedaan tersebut dapat disebabkan karena adanya perbedaan nilai rata-rata yang cukup tinggi. Mahasiswa perempuan memiliki rata-rata sebesar 82,67 sedangkan pada mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata sebesar 77,62. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan tingkat *self compassion* pada mahasiswa laki-laki.

Terjadinya pandemi covid-19 menyebabkan masyarakat, salah satunya mahasiswa, harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan dan aturan yang baru dalam kehidupan. Dalam hal ini, mahasiswa diharuskan untuk melakukan aktivitas perkuliahan secara *online*. Hal tersebut tentu memberikan dampak pada mahasiswa, dimana mahasiswa merasa mudah stres, mudah lelah, dan frustrasi. *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* (Amarangani et al., 2021). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woo Kyeong, 2013), bahwa *self compassion* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang baik ketika menghadapi stress.

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan, mahasiswa perempuan pada penelitian ini cenderung tidak merasa bodoh ketika mengalami kegagalan, tidak merasa malu dengan kekurangan yang dimiliki, tidak merasa buruk ketika melakukan kegagalan, tidak pesimis akan keputusan yang ia ambil, tetap perhatian dan mencintai diri sendiri, tidak malu apabila ia mengalami kegagalan, tidak menyalahkan diri, serta tidak terlalu terbawa pikiran apabila memiliki kesulitan. Sedangkan mahasiswa laki-laki pada penelitian ini cenderung memiliki perasaan bahwa ia buruk ketika melakukan kegagalan, merasa bodoh ketika mengalami kegagalan, tidak mudah untuk menerima kegagalan, sering merasa takut gagal, merasa malu karena kekurangan yang ia miliki, cenderung menyalahkan diri sendiri, tidak peduli dan tidak mencintai diri sendiri, sering berpikir sampai berlarut-larut ketika ada masalah, dan mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Perempuan masih mungkin termotivasi untuk memperbaiki kesalahannya terlepas dari tingkat *self compassion* nya (Baker & McNulty, 2011).

Ditinjau dari hasil uji statistik deskriptif mengenai keenam dimensi dari variabel *Self Compassion*, penelitian yang telah dilakukan memberikan hasil bahwa dimensi dengan kategori tertinggi pada jenis kelamin laki-laki adalah *self kindness*, *over identification*, *mindfulness*, *common humanity*, *isolation*, *self judgment*. Sedangkan kategori dimensi tertinggi pada jenis kelamin perempuan adalah *self kindness*, *over identification*, *mindfulness*, *isolation*, *self judgment*, *common humanity*.

Self kindness mengacu pada kecenderungan untuk dapat lebih memperhatikan diri dan memberi pengertian pada diri sendiri. Kekurangan yang ada dalam diri akan diterima dan diperlakukan dengan lembut, serta tetap mendukung diri sendiri (Neff, 2011). Mengacu pada hasil data penelitian, aspek *self kindness* memiliki skor paling tinggi di kedua jenis kelamin daripada dimensi lainnya. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa kedua jenis kelamin sama-sama berusaha untuk dapat memahami diri

tanpa menyalahkan diri ketika menghadapi kesulitan. Sama halnya dengan penelitian (Karinda, 2020), dimensi *self kindness* pada mahasiswa terbilang cukup tinggi. Mayoritas mahasiswa tidak keras pada diri dan merespon dengan wajar mengenai penderitaannya. Berkebalikan dengan *self kindness*, adapun *self judgment* yang melibatkan sikap merendahkan diri, kritis terhadap diri sendiri (Neff, 2003). Berdasarkan pada hasil penelitian, mahasiswa perempuan pun memiliki skor *self judgment* yang tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Menurut (Swaraswati et al., 2019) mengungkapkan bahwa perempuan cenderung sering melakukan *negative self talk* sebagai bentuk kritik diri, dan memungkinkan untuk bersikap keras pada diri ketika tidak berhasil mengontrol penderitaannya.

Self kindness dapat menumbuhkan *common humanity* dan *mindfulness* pada individu. Jika seseorang peduli, pengertian, sabar terhadap diri sendiri, maka seseorang tersebut tidak akan merasa malu atas kesalahan yang dilakukan dan tidak menarik diri dari orang lain. Seseorang akan memilih untuk berhubungan dengan orang lain, berbagi kisah mengenai perjuangannya, atau bahkan mengamati dan memahami bahwa orang lain memiliki perjuangan yang sama (Barnard & Curry, 2011).

Berdasarkan hasil data penelitian, menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki skor *common humanity* yang lebih tinggi daripada perempuan. Artinya, mahasiswa laki-laki lebih mampu untuk memahami bahwa masalah dan kegagalan yang ia hadapi merupakan hal yang lumrah dan pernah dialami oleh semua manusia (Yasmin & Ningsih, 2021). Selain itu, mahasiswa laki-laki memiliki kemampuan yang lebih dominan untuk memahami kesulitan dan masalah yang merupakan bagian dari kehidupan manusia, dan mampu untuk menempatkan pengalamannya ke dalam perspektif yang lebih luas (Neff, 2011). Mahasiswa laki-laki lebih mampu untuk mengembangkan pengertian bahwa kegagalan dan permasalahan pernah dialami oleh semua manusia.

Mahasiswa perempuan memiliki skor aspek *common humanity* yang rendah daripada dimensi lain. Perempuan lebih sering memiliki perasaan yang menyedihkan dan cenderung membesar-besarkan tingkat penderitaan pribadinya. Mahasiswa perempuan dalam penelitian ini cenderung sulit untuk melupakan kegagalan yang pernah dialami, serta mudah merasa iri dengan teman-temannya yang lain. Seperti definisi *isolation* yaitu kondisi dimana individu merasa sendiri, cenderung menarik diri dari lingkungan, bersembunyi, dan merasa bahwa ia sendiri yang berjuang dengan kegagalannya. Berdasarkan hasil data penelitian, mahasiswa perempuan mempunyai skor *isolation* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Mahasiswa perempuan masih cukup sering melakukan isolasi diri ketika mengalami kegagalan dan

cukup sering berpikir bahwa gagal, memiliki kekurangan, adalah hal yang tidak wajar. Pemikiran “mengapa harus saya?” yang menyebabkan perasaan terputus yang kuat (Yasmin & Ningsih, 2021).

Common humanity dapat menumbuhkan *self kindness* dan *mindfulness* pada individu. Seseorang yang merasa terhubung dengan orang lain, mereka tidak mengkritik diri terlalu keras mengenai kelemahan dan kekurangannya. Karena mereka akan mampu untuk menerima bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari menjadi manusia. *Common humanity* pun dapat menumbuhkan kesadaran dan melihat dengan jelas kegagalan yang ia alami (Barnard & Curry, 2011).

Mindfulness merupakan kesadaran penuh yang dimiliki individu mengenai pengalaman yang dialami, sehingga seseorang tidak mengabaikan atau terlalu merenungkan permasalahan maupun aspek yang tidak disukai dalam diri. Pada dimensi ini, mahasiswa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki, yang artinya bahwa mahasiswa perempuan tidak mudah terjebak pada emosi negatif dan mampu bersikap tenang untuk menyelesaikan masalah (Yasmin & Ningsih, 2021). Dalam hal ini, mahasiswa perempuan cukup mampu untuk tidak meluapkan kekesalan pada orang lain, sejalan dengan aspek *isolation* yang dimiliki perempuan cukup tinggi. Hal tersebut dikarenakan perempuan memilih untuk memendamnya sendiri dan memiliki perasaan bahwa ia sendirian. Adapun lawan dari *mindfulness*, yaitu *over identification*. *Over identification* muncul ketika individu sangat kepikiran akan kesulitan yang dialami, sehingga sulit untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lain. Mahasiswa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi *over identification*, karena lebih mudah merenungkan secara berulang mengenai keterbatasan diri. Sedangkan mahasiswa laki-laki cukup dapat untuk menganggap bahwa kegagalan yang ia alami merupakan suatu keberhasilan yang sedikit lagi akan segera tercapai.

Adanya *self compassion* pada mahasiswa tahun pertama akan membantunya memandang masalah yang dihadapi pada tahun pertama menjadi mahasiswa sebagai hal yang biasa dialami oleh seluruh manusia sehingga mampu mengelola perasaan yang negatif secara lebih terarah dan mampu mengembangkan upaya yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah (Yasmin & Ningsih, 2021). Seringkali ditemukan dalam beberapa kesempatan, seseorang merasa dirinya adalah satu-satunya orang yang menghadapi masalah. Faktanya, orang menghadapi masalah yang sama. Dalam situasi lain, seseorang cenderung menyalahkan diri sendiri atas setiap kesulitan yang menimpanya. Pada kenyataannya, masalah dapat ditimbulkan oleh berbagai alasan.

Memiliki sikap yang mampu untuk mengasihi dan menyayangi diri dapat menjadi permulaan yang baik untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan (Sirois et al., 2015). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Neff, 2003) bahwa *self compassion* dipandang sebagai salah satu strategi pengaturan emosional yang cukup menarik yaitu dengan cara menyadari perasaan yang menyakitkan dengan menggunakan kebaikan diri (*self kindness*), kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran (*mindfulness*), serta tidak menghindarinya.

Self compassion pun memiliki fungsi membantu individu untuk mengembangkan pikiran yang positif, serta mengurangi perasaan yang negatif dalam diri. Ketika individu berada dalam situasi sulit, *self compassion* dapat membantu individu bertindak bijak (Yarnell & Neff, 2013). Selain itu, *self compassion* pun dapat meningkatkan motivasi individu untuk memperbaiki dan menata diri dalam hubungan interpersonal sehingga individu mampu belajar dari pengalaman yang sedang dialaminya (Breines & Chen, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki skor *self compassion* yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menerima kesulitan dan kegagalan sebagai pengalaman yang tentu pernah dialami oleh semua manusia (Neff, 2003). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi justru mengambil tanggung jawab yang lebih besar atas kegagalan yang dialami, serta mampu berubah menjadi lebih baik, dengan mempertahankan pendekatan yang penuh kasih, perhatian, dan sabar terhadap diri sendiri (Allen & Leary, 2010). Tingginya tingkat *self compassion* dan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada individu. Aspek *mindfulness* melibatkan pengambilan perspektif yang seimbang, dimana individu mengakui dan mencoba untuk memahami emosinya tanpa menekannya atau menjadi kewalahan (Allen & Leary, 2010). Jadi, ketika mahasiswa memiliki permasalahan ataupun penderitaan, mahasiswa tidak terus menerus merenungkan hal yang negatif, tidak hanya berfokus pada emosi yang negatif, dan berusaha untuk menghibur dan menyemangati diri ketika menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Ariyani & Hadiani, 2019), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada laki-laki. Serta adanya perbedaan pada komponen dominan *self compassion*. Dimana perempuan lebih didominasi oleh *self kindness* dan untuk laki-laki lebih didominasi *common humanity*. Selain itu, hasil penelitian ini pun sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Karinda, 2020), bahwa perempuan memiliki tingkat *self*

compassion yang sedikit lebih tinggi daripada tingkat *self compassion* yang dimiliki laki-laki. Hasil desertasi (Pommier, 2011) pun memprediksikan bahwa tingkat *self compassion* perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena perempuan memiliki empati lebih besar, lemah lembut, penuh dengan kasih sayang, dan perempuan pun lebih mudah menyayangi diri sendiri karena terbiasa menghidupkan dunia perasaannya. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi. Selain itu, rendahnya tingkat *self compassion* pada mahasiswa laki-laki karena banyaknya tuntutan yang diberikan orangtua kepada anak laki-laki, karena sesuai dengan norma gender bahwa laki-laki harus dapat lebih bertanggung jawab (Zamirullah et al, 2015).

Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat terjadi karena adanya kepercayaan pada lingkungan dan teman sebaya, serta memperoleh dukungan sosial juga dapat mempengaruhi *self compassion* pada mahasiswa (Hidayati, 2015). Sesuai dengan pendapat (Neff & McGehee, 2010), individu yang memperoleh dukungan yang baik, akan memiliki kebaikan dan lebih dapat menyayangi diri sendiri. Selain itu, terjadinya fenomena perbedaan ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan latar belakang partisipan penelitian, seperti perbedaan usia subjek, lingkungan subjek, pola asuh yang diterima subjek, kepribadian subjek, serta perbedaan budaya yang dianut subjek maupun budaya dimana tempat penelitian saat ini dilakukan. Dimana usia subjek pada penelitian ini cukup beragam, yaitu dari usia 18-21 tahun, dan tentunya memiliki perbedaan kepribadian tiap individunya. Pemilihan pola asuh yang dilakukan orang tua pada anak pun dapat mempengaruhi tingkat *self compassion* mahasiswa. Menurut (Neff & McGehee, 2010), keberfungsian keluarga menjadi prediktor kuat dalam membentuk *self compassion* individu. Orang tua yang sering mengkritik anak saat kecil, maka anak pun akan sering mengkritik diri ketika ia dewasa. Selain itu, mahasiswa pun tentu berasal dari berbagai budaya. Menurut (Neff, 2003), budaya Asia lebih menekankan hubungan dengan orang lain dan peduli pada orang lain. Maka dapat dikatakan bahwa budaya Asia lebih memiliki *self compassion*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari tiap dimensi *self compassion* diperoleh hasil bahwa dimensi dengan kategori tertinggi pada jenis kelamin laki-laki adalah *self kindness, over identification, mindfulness, common humanity, isolation, self judgment*. Sedangkan kategori dimensi tertinggi pada jenis kelamin perempuan adalah *self*

kindness, over identification, mindfulness, isolation, self judgment, common humanity. Selain itu, hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang cukup tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Dibuktikan dengan hasil uji *independent sample t test* diperoleh nilai sebesar 6,381 dengan probabilitas 0,013 lebih kecil dari 0,05, sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa perempuan lebih tangguh ketika menghadapi kegagalan dan kesulitan, sehingga akan meningkatkan akademik dan kesejahteraan diri mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini cukup dapat menangani dirinya sendiri dengan baik, dengan tidak menyalahkan dan tidak menghakimi diri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan.

Saran

Berlandaskan pada hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya. Mahasiswa perempuan memiliki tingkat *self compassion* tinggi karena mahasiswa perempuan memiliki tingkat *self kindness* dan *mindfulness* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Supaya mahasiswa dapat terhindar dari stres, maka perkuat aspek *self kindness* dan *mindfulness* nya. Sedangkan pada mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *self compassion* yang rendah, karena memiliki tingkat *self judgment* yang tinggi. Maka dari itu, untuk mahasiswa laki-laki diharapkan untuk menghindari mengkritik diri terlalu keras (*self judgment*), tetapi tingkatkan *self kindness* dan *mindfulness* seperti mahasiswa perempuan agar terhindar dari stress. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara dapat menerima ketidaksempurnaan diri, menerima kegagalan yang ia alami dengan lapang dada, tidak malu apabila kalah dengan teman perempuan, dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti ada nilai positif yang dapat diambil.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilakukan beberapa upaya untuk dapat meningkatkan aspek positif dan menurunkan aspek negatif dalam diri mahasiswa. Diketahui bahwa dukungan dari lingkungan sekitar pun dapat berpengaruh. Maka, strategi untuk dapat meningkatkan *self compassion*, yaitu dengan memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar yang memberikan pengaruh positif bagi diri. Para mahasiswa pun dapat mengganti strategi pengaturan emosi, yang awalnya menggunakan kritik diri, isolasi, berpikir secara berlebihan, dan emosi yang menyakitkan, dengan menggunakan strategi yang lebih baik dengan menggunakan *self kindness, common humanity*, dan *mindfulness*.

Penelitian ini dapat dirujuk sebagai sumber referensi tambahan untuk pengembangan aspek-aspek *self compassion* dalam diri, seperti *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, serta penurunan aspek negatif dalam diri, seperti *self judgment*, *isolation*, dan *over identification*, baik untuk mahasiswa perempuan maupun mahasiswa laki-laki. *Self compassion* memiliki banyak faktor yang mempengaruhi, namun dalam penelitian ini hanya berfokus pada jenis kelamin yang digunakan sebagai pembeda. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan dan mengulik *self compassion* dengan perspektif yang lebih luas, meliputi faktor dari dalam diri dan luar diri individu, serta faktor demografis yang dapat menunjukkan hasil yang lebih luas dan optimal. Sehingga penelitiannya dapat bermanfaat untuk menambah informasi pada bidang ilmu psikologi. Dengan dilakukannya hal tersebut, tentu akan semakin memperkuat hasil penelitian terkait dengan *self compassion*, serta memperluas pengetahuan mengenai pentingnya *self compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abela, J. R. Z., & Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(2), 259–271. <https://doi.org/10.1037/a0022796>
- Allen, A. B., & Mark R. Leary. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Journal Compilation*, 4(2), 107–118. 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Ariyani, E. D., & Hadiani, D. (2019). Gender and students self-compassion level. *SOSHUM: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(3), 281–288. <https://doi.org/10.31940/soshum.v9i3.1373>
- Ayatila, S., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: Studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/a0021884>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Honsel, H. (2019). *The role of gender in relation to self-compassion and accompanying health behaviours*.
- Iriyanti, Annisa Furqon, D. K. (2021). Pelatihan positive self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 4(1), 20–29.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (Self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). *A multivariate model of gender differences in adolescents internalizing and externalizing problems*. 35(5), 1268–1282.
- Nasrani, L., & Susy Purnawati. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 1–12.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Harper Collins e-books.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a self-compassion scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*. In C. Germer & Siegel (Eds), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. 79–92.

- 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., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Pathak, P. (2020). Gender differences in self-compassion among university students. *Mukt Shabd Journal*, IX(VII), 1679–1691.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. In *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* (Vol. 72). <http://repositories.tdl.org/tdl-ir/handle/2152/ETD-UT-2010-12-2213>
- Purwati, M. A. R. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 9–12.
- Scott, H., & Donovan, E. (2021). Student adaptation to college survey: The role of self-compassion in college adjustment. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2), 101–112. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn26.2.101>
- Setyawan, Imam; Hatari, S. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Swaraswati, Y., Psikologi, F., Semarang, U. N., & Five, B. (2019). Memahami self-compassion remaja akhir berdasarkan trait kepribadian Big Five. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i1.20120>
- Wahyu, Wicaksono; Dhimas, A. Y. I. Y. W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental & Management Nursing Journal*, 1(1), 46–58.
- Widyastuti. (2017). Self compassion, stress akademik, dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 1-6.
- 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), 899-902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yasmin, M., & Ningsih, Y. T. (2021). Self-compassion among first year boarding school students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 39–45. <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>
- Zamirullah Khan, Abul Barkat Lanin Naseem, & Naseem Ahmad. (2015). The level of stress in male and female school students. *Journal of Education and Practice*, 6(13), 166-168.
- Zonash, R., Arouj, K., & Jamala, B. (2021). Envious behavior among university students: Role of personality traits and self-compassion. *Journal of Research in Social Sciences*, 9(1), 42–63.