

SELF COMPASSION MAHASISWA TINGKAT AKHIR : PILOT STUDY

Siti Qomariah Usu¹, Warih Trimulyanto², Riki Ukhtul Fitri³

¹Universitas Muhammadiyah Gorontalo

²Rumah Sakit Umum Daerah DR. Moewardi

³Universitas Bina Bangsa

riausu97@gmail.com¹, warihtrimulyanto@gmail.com², rikiukhtul15@gmail.com^{3*}

Article Info

Article history:

Received mm, yyyy

Accepted mm, yyyy

Publised mm, yyyy

Corresponding Author:

Nama: Riki Ukhtul Fitri

Afiliasi: Universitas Bina Bangsa

Alamat: Jl. Raya Serang
Jakarta Km.03 No. 1.B
(Pakupatan) Kota Serang
Banten

ABSTRACT

Background: This study focuses on self-compassion in students; however, research on self-compassion in final-year students working on their theses remains limited. The aim of this article is to analyze self-compassion in final-year nursing students who are currently completing their theses. This study employs a qualitative method with a descriptive phenomenological approach. The participants, selected through purposive sampling, consist of two individuals. Data analysis is conducted using Giorgi's method. The findings reveal three key themes: changes in feelings while working on the thesis, changes in psychological and physical conditions, and motivation during the thesis process. Conclusion: The characteristics of students working on their theses expose them to stress, exhaustion, and negative emotions. Self-compassion plays a significant role in various aspects of the participants' lives, both as future mental health professionals and in their personal lives. In the professional domain, self-compassion is reflected in how the participants manage their thesis work to ensure its timely completion.

Kata kunci: final year students, self-compassion

ABSTRAK (TNR, Bold, 10pt, Uppercase)

Latar Belakang: penelitian ini mengenai self compassion pada mahasiswa, namun penelitian self compassion pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi belum banyak dilakukan. Tujuan dari artikel ini untuk menganalisis self compassion pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, partisipan dalam penelitian ini sejumlah 2 orang dipilih dengan menggunakan purposive sampling, Analisa data menggunakan metode Giorgi. Hasilnya ditemukan tiga tema yaitu perubahan perasaan mengerjakan skripsi, perubahan keadaan dan psikologi dan motivasi saat mengerjakan skripsi. Kesimpulan Karakteristik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang membuat responden terpapar dengan kondisi stress, capek, emosi negative. Kondisi self compassion ini memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan responden baik sebagai profesional kesehatan jiwa maupun dalam kehidupan pribadi responden. Self compassion pada responden pada bidang pekerjaan, tercermin dalam interaksi responden secara langsung dalam mengerjakan skripsi supaya cepat selesai.

Keywords: mahasiswa tingkat akhir, self-compassion

PENDAHULUAN

Sebagai seseorang yang dekat dengan perkembangan ilmu pengetahuan, mahasiswa memiliki peran penting untuk melakukan perubahan. Ketika seseorang

memasuki dunia perkuliahan maka akan mengalami perubahan dalam kesehariannya (Santrock, 2007). Perubahan yang terjadi pada mahasiswa sebagai bentuk fenomena yang disebabkan adanya peralihan dari remaja ke dewasa (Hurlock, 2006). Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang terdiri dari para pemuda yang dididik untuk memiliki kemampuan berfikir logis, konstruktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta visioner (Allgöwer A, 2001). Harapan yang besar dari masyarakat kepada mahasiswa karena mereka dianggap sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Mahasiswa memiliki peran salah satunya sebagai *agent of change* (Hidayat, 2019).

Penelitian oleh Asosiasi Kesehatan Penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika AKUA (2006) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di

177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa sering merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang lazim dialami mahasiswa. Indonesia sendiri sebanyak 1.74 juta orang memiliki gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi pada dewasa dan dewasa awal (Santrock, 2007 & Riau, 2020).

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga menyebabkan berbagai masalah (Suarez, 2015& Aulia, 2019). Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan tugas akhir, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Sari, 2016). Penyebab lain masalah yang terjadi dikarenakan mahasiswa kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademik, seperti mengulang mata kuliah yang sulit sehingga menghambat pembuatan tugas akhir (Neff, 2010 & Seekis, 2022).

Permasalahan-permasalahan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini banyak terjadi di negara lain. Banyak faktor pribadi dan kontekstual yang dapat mengurangi masalah ini. Salah satu sumber internal yang berpotensi mengurangi *self compassion* (Hatari, 2020).

Individu yang memiliki permasalahan pada saat mengerjakan skripsi memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *Self compassion*. *Self compassion* sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri sam halnya ketika kita sebuk mengerjakan skripsi, maka akan abai dengan diri sendiri (Duvarci, 2013). Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif. Apabila pemikiran dan emosi negatif ini terus ada, dikhawatirkan akan menghambat aktivitas atau bahkan menyebabkan gangguan pada kesejahteraan psikologis (Riau, 2020).

Langkah awal yang diperlukan untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut adalah sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memahami dan menerima segala kekurangan dan permasalahan yang sedang terjadi pada diri sendiri. Individu yang lebih *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Riau, 2020 & Lutz, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Naqisshi dkk, tentang dinamika *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir dalam organisasi memiliki *self-compassion*, yang di tunjukkan dengan sikap *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Allogower, 2001 & Vogel, 2014). Faktor-faktor terbentuknya *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi adalah motivasi, religiusitas, dan lingkungan (Riau, 2020 & Kahija, 2017). Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menguji apakah, kapan, dan bagaimana *self compassion* digunakan untuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengurangi permasalahan-permasalahan setiap individu masing-masing. *Self compassion* diperlukan untuk menunjang sikap emosional mahasiswa, agar dapat menyeimbangkan dunia perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *self compassion* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi.

METODE PELAKSANAAN

Populasi dalam penelitian ini Mahasiswa S1 UNDIP yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 orang.

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2023 dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Data dianalisa menggunakan Metode Giorgi (Shaw, 2011). Desain penelitian yang digunakan kualitatif fenomenologi deskriptif. Metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Data yang berupa kata-kata atau teks tersebut kemudian dianalisis (Shaw, 2011). Hasil analisis itu dapat berupa penggambaran atau deskripsi atau dapat pula dalam bentuk tema- tema. Dari data-data itu peneliti membuat interpretasi untuk menangkap arti yang terdalam. Metode pengumpulan data dilakukan dengan *in-depth interview* untuk menggali *self compassion* yang dialami oleh subjek penelitian. *In depth interview* adalah proses pengambilan keterangan dengan cara Tanya jawab sambil tatap muka antara pewawancara dan informan atau orang yang diwawancara, dengan atau tanpa pedoman wawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relative lama. Penelitian ini menggunakan metode pemilihan subjek penelitian *purposive sampling* dimana peneliti menetapkan kriteria partisipan terlebih dahulu sebelum melakukan pengumpulan data. Setelah mendapatkan data partisipan yang diperlukan, peneliti menghubungi partisipan untuk mengkonfirmasi kesediaan sebagai partisipan untuk dilakukan wawancara (Shaw, 2011).

Setelah mendapat persetujuan partisipan peneliti melakukan kontrak waktu untuk melakukan wawancara. Selanjutnya peneliti melakukan pilot study atau uji coba insgtrumen penelitian yang dilakukan pada pengumpulan partisipan pertama (Hardani, 2020). Tujuan pilot study dilakukan untuk mengetahui apakah instrument komunikatif, handal atau tidak, memahami atau tidak dan lainnya (Hasiolan, 2025). Selanjutnya membuat transkrip dan diserahkan kepada pembimbing untuk didiskusikan hasil dari pilot study tersebut. Setelah mendapatkan persetujuan pembimbing, kemudian peneliti melanjutkan wawancara kepada partisipan berikutnya (Karindra, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dari responden ini adalah responden berinisial RA, berusia 23 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Responden semester 8 sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran UNDIP. Hasil dari analisis data di dapat 3 tema dari pengalaman *self compassion* mahasiwa tingkat akhir. Proses pelaksanaan

pengumpulan data menggunakan *in-depth interview* kepada partisipan direcord. Durasi waktu wawancara kurang lebih selama 60 menit. Berikut ini ungkapan yang dinyatakan oleh salah satu partisipan berdasarkan hasil wawancara. Tema pertama yaitu Perubahan perasaan selama mengerjakan skripsi:

“Selama mengerjakan skripsi ini pernah ganti judul, jadi aku lebih lama waktunya untuk mengerjakan dibandingkan teman-temannya. Dalam perjalanan mengerjakan skripsi berjalan kurang lancar, seperti males mencari sumber referensi, rasa males mengerjakan skripsi dan juga dosen yang susah ditemui” (P1)

“Dalam pengalaman dalam mengerjakan skripsi ini mendapatkan pembimbing yang luar biasa, mengajarkan aku dari satu persatu” (P2)

Tema yang kedua adalah perubahan keadaan dan psikologi. Partisipan mengungkapkan perasaan campur aduk dan stress. Sebagaimana pernyataan yang diungkapkan oleh seorang partisipan dibawah ini:

“Pada saat mengerjakan skripsi ini VA mengatakan perasaan campur aduk sekali karena dia merasa kesepian tidak punya teman karena sudah semester 10 merasa stres. Kadang ada rasa jenuh dan capek pada diri sendiri” (P2)

Tema ketiga adalah motivasi yang dihadapi pada saat mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat dari ungkapan yang dinyatakan oleh beberapa partisipan dibawah ini:

“Yang membuat aku bertahan yaitu kedua orangtuanya. Aku merasa kasian sama diri sendiri karane belum sidang-sidang. Ketika merasa lelah pada diri sendiri empati yang diberikan yaitu semampunya untuk mengerjakan skripsi dalam sehari. Salah satu empati diri sendiri yaitu dengan cara pergi nonton sama temannya, main bareng, dan main sosmed” (P1)

“Semangatnya saat ini adalah orangtua yang selalu mendukung. Kadang merasa kasihan pada diri sendiri”kasihan banget sih, belum selesai-selesai”.VA mengatakan empati yang saya berikan pada diri sendiri membiarkan diri sendiri dan sholat-sholat dhuha dan tahajud” (P2)

Munculnya *self compassion* membuat responden melakukan usaha-usaha untuk melakukan *self compassion* pada dirinya sehingga bisa menjadi individu yang mandiri dan tanggungjawab akan tugas. Meskipun usaha – usaha yang dilakukan untuk

mendapatkan self compassion lebih banyak berada pada taraf individual dari pada taraf kelembagaan (Germer, 2013). Penelitian ini belum menggali lebih jauh mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *self compassion* pada responden serta faktor protektif yang dimiliki oleh responden. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggali pada cara-cara yang efektif untuk cara *self compassion* pada saat mengerjakan skripsi. Penelitian ini diperlukan sebagai jembatan untuk membantu individu agar dapat menghadapi tantangan kesehatan mental dalam mengerjakan skripsi. Dari beberapa responden didapatkan berbagai tema yaitu perubahan perasaan selama mengerjakan skripsi. Yang sudah dijelaskan responden *self compassion*, merupakan hal penting pada saat mereka sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa Fakultas S1 Keperawatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir dalam penelitian ini mayoritas memiliki *self compassion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya, salah satunya tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Mereka juga mampu membuat strategi sendiri dalam menyelesaikan permasalahannya. Seperti menjadi diri sendiri, liburan sama teman, main sosmed dan sholat-sholat sunnah seperti tahajud dan dhuha. Secara tidak langsung, individu dengan self-compassion dapat mengurangi dampak dari peristiwa negatif dalam kehidupannya yang akan memunculkan keyakinan terhadap diri sendiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Neff, Rude, dan Kirkpatrick menunjukkan bahwa individu dengan self-compassion secara signifikan mengalami suasana hati yang positif dan hanya merasakan sedikit suasana hati negatif yang wajar.¹⁴ Hal ini dikarenakan selfcompassion dapat mengurangi reaksi maladaptif individu terhadap peristiwa negatif, sehingga keyakinan individu terhadap dirinya lebih terlihat (Rubin, 2015).

Perubahan keadaan dan psikologi juga termasuk dalam tema. Mereka menyebutkan merasakan stress dan menjadi beban saat mengerjakan skripsi. Mereka saat sedang masa skripsi terdapat berbagai hambatan seperti, ganti judul, dosen yang susah ditemui. Keadaan ini dapat terjadi mengingat begitu kompleksnya masalah yang menghadang mahasiswa ketika tengah menjalani skripsi dan mengalirnya peluang mahasiswa mengalami simptom-simtom stress/despresi dari berbagai masalah yang mungkin timbul. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Beck dan Young digambarkan tiga perempat dari seluruh mahasiswa merasakan stress/depresi beberapa waktu pada masa skripsi, dimana kesejahteraan psikologis mahasiswa ada

yang tinggi dan rendah. Mahasiswa dengan keadaan psikologis yang rendah diakibatkan karena kurangnya dukungan dan perubahan waktu. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stress yang sedang dan tinggi (Breines, 2013). Tema selanjutnya motivasi. Mereka mengatakan dukungan dari orang tua, karena merupakan beban dari orang tua yang sudah membiayai kuliah sampai sekarang. *Self compassion* berhubungan positif dengan tujuan serta penguasaan motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh. Sehingga, *self compassion* membuat individu termotivasi untuk lebih giat dan sukses. Pada jurnal Juliana G. Breines dan Serena Chen mengenai self-compassion increases self-improvement motivation pada mahasiswa dijelaskan bahwa belas kasih diri dapat meningkatkan motivasi dalam diri individu dengan mendorong mahasiswa untuk menghadapi kesulitan, kekurangan, dan kesalahan yang dibuat tanpa mengkritik dirinya sendiri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh dilakukan Breines & Chen memperlihatkan seseorang yang menggunakan *self compassion* ketika menghadapi kelemahan diri akan mempunyai motivasi yang lebih besar untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Ketika seseorang mengalami permasalahan, *self compassion* membantu individu tersebut untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya, sehingga akan mempermudah dalam meringankan permasalahan yang dihadapi. *self compassion* juga meringankan rasa terpuruk hal tersebut membuat seseorang menjadi lebih terbuka pada kegagalan maupun permasalahan yang dihadapinya, sehingga seorang tersebut juga akan lebih terbuka pada lingkungan atau orang lain yang meneliti tentang hubungan dukungan orang tua dengan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Stuntzner, 2019). Dari hasil penelitian ini self compassion paling banyak dilakukan dengan menjadi diri sendiri, dan mengalir begitu saja lalu pergi Bersama teman-teman. Penelitian ini belum menjelaskan faktor-faktor pada *self compassion*.

KESIMPULAN

Karakteristik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang membuat responden terpapar dengan kondisi stress, capek, emosi negative. Kondisi *self compassion* ini memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan responden baik sebagai profesional kesehatan jiwa maupun dalam kehidupan pribadi responden. Self compassion pada responden pada bidang pekerjaan, tercermin dalam interaksi responden secara langsung dalam mengerjakan skripsi supaya cepat selesai. Meskipun

usaha – usaha yang dilakukan untuk mendapatkan self compassion lebih banyak berada pada taraf individual dari pada taraf kelembagaan. Penelitian ini belum menggali lebih jauh mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *self compassion* pada responden serta faktor protektif yang dimiliki oleh responden. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggali pada cara-cara yang efektif untuk cara *self compassion* pada saat mengerjakan skripsi. Penelitian ini diperlukan sebagai jembatan untuk membantu individu agar dapat menghadapi tantangan kesehatan mental dalam mengerjakan skripsi.

Daftar Pustaka

- Santrock JW, Widyasinta B, Hardani W. Remaja Edisi sebelas Jilid dua. Jakarta : Erlangga, editor. 2007.
- Hurlock EB, Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat RM. Psikologi Perkembangan. Erlangga J:, editor. 2006.
- Allgöwer A, Wardle J, Steptoe A. Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Heal Psychol.* 2001;20(3):223–7.
- Hidayat V. Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *J Psikol Integr.* 2019;6(2):141.
- Riau UM. Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi ikatan mahasiswa muhammadiyah universitas muhammadiyah riau.2020 :280–91.
- Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Pers.* 2007;41(4):908–16.
- Suarez LYT. SELF COMPASSIONDAN LONELINESS. 2015;03(1):1–27.
- Cross SE, Madson L. Models of the self: Self-construals and gender. *Psychol Bull.* 1997;122(1):5–37.
- Aulia S, Panjaitan RU. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;7(2):127.
- Sari PKP, Indrawati ES. The relationship between peer social support and academic resilience in final year students majoring in x faculty of Engineering, Diponegoro University. *Empati [Internet].* 2016;5(April):177–

82. Available from:
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Neff KD, McGehee P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self Identity*. 2010;9(3):225–40.
- Seekis V, Bradley GL, Duffy AL. How is Trait Self-Compassion Used During Appearance-Related Distress by Late Adolescents and Emerging Adults With Positive or Negative Body Image? A Qualitative Study. Vol. 37, *Journal of Adolescent Research*. 2022. 805-840 p.
- Hatari S, Setyawan I. Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *J EMPATI*. 2020;7(1):54–9.
- Duvarci I, Varan A. Descriptive features of Turkish pathological gamblers. *Scand J Psychol*. 2000;41(3):253–60.
- Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Ricard M, Davidson RJ. Long-term meditators self- induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci U SA*. 2004;101(46):16369–73.
- Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social comparison, social media, and self- esteem. *Psychol Pop Media Cult*. 2014;3(4):206–22.
- Kahija Y La. Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup. Sudibyo G, editor. Semarang: 2017; 2017. 262 p.
- Shaw S, Crisp V. Tracing the Evolution of Validity in Educational Measurement: Past issues and Contemporary Challenges. *Res Matters A Cambridge Assess Publ*. 2011;(11):14–9.
- Hardani, Andriani H, Ustiawaty J, Utami EF, Istiqomah RR, Fardani RA SDA. Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. CV.Pustaka Ilmu; 2020.
- Hasiolan MIS, Sutejo S. Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *J Keperawatan Indones*. 2015;18(2):67–71.
- Karinda FB. Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*. 2020;8(2):234– 52.
- Germer CK, Neff KD. Self-compassion in clinical practice. *J Clin Psychol*. 2013;69(8):856–67.
- Rubin M, Wright CL. Age differences explain social class differences in

students' friendship at university: implications for transition and retention. *High Educ.* 2015;70(3):427–39.

Breines JG, Chen S. Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personal Soc Psychol Bull.* 2012;38(9):1133–43.

Stuntzner S. Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind By: Dr. Kristen Neff (review). *Couns Fac Publ Present [Internet].* 2015; Available from: https://scholarworks.utrgv.edu/coun_fac/9