

TINGKAT *SELF COMPASSION* MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI PADA MASA *SOCIAL DISTANCING* PANDEMI *COVID-19*

Dhimas Ary Panca Prastya^{1a}, Miftahul Arifin^{2b}, Kartini ayu Trisnawati^{3c}

^{abc}Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi

¹ dimas65@gmail.com

² miftahularifin@unibabwi.ac.id

³ kartini@unibabwi.ac.id

(* Corresponding Author

miftahularifin@unibabwi.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received : 08-12-2019

Revised : 18-01-2020

Accepted : 17-03-2020

KEYWORDS

Self Compassion ;
Social Distancing ;
Covid 19 ;

ABSTRACT

COVID-19 dikatakan sebagai sebuah pandemi karena sudah menyebar luas secara global ke berbagai negara. Untuk itu salah satu cara mencegah penyebaran penyakit ini dengan cara social distancing. Pada saat social distancing mengakibatkan seseorang merasa dilema karena saat tubuh merasa tidak sehat seperti batuk, bersin ataupun flu jadi merasa takut kalau sudah tertular COVID-19, takut keluar rumah untuk membeli sesuatu atau melakukan kegiatan diluar rumah, ketika ada orang yang flu, batuk, dan bersin langsung takut apabila terkena COVID-19. Karenanya self compassion pada masa pandemi ini sangatlah penting. penelitian ini adalah data kuantitatif yang dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif sedangkan objek dari penelitian ini adalah tingkat self compassion mahasiswa program studi bimbingan konseling pada saat social distancing masa pandemi COVID-19. Populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif berjumlah 105 orang.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



INTRODUCTION

Penyakit *coronavirus (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* yang baru ditemukan. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus *COVID-19* akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang

memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit *kardiovaskular*, *diabetes*, penyakit pernapasan kronis, dan *kanker* dapat lebih mengembangkan penyakit ini dengan serius. Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan dengan beberapa hal berikut, antara lain : (1) cuci tangan anda secara teratur dengan sabun dan air atau bersihkan dengan usapan alkohol, (2) pertahankan jarak minimal 1 meter antara anda dengan orang yang batuk atau bersin, (3) hindari menyentuh wajah anda, (4) tetap dirumah jika anda merasa tidak sehat, (5) jangan merokok dan aktivitas lain yang melemahkan paru-paru, (6) berlatih menjaga jarak dengan menghindari perjalanan yang tidak perlu dan menjauh dari kelompok besar orang (*social distancing*) (who.int, 2020).

COVID-19 dikatakan sebagai sebuah pandemi karena sudah menyebar luas secara global ke berbagai negara. Untuk itu salah satu cara mencegah penyebaran penyakit ini dengan cara *social distancing*. Pada saat *social distancing* mengakibatkan seseorang merasa dilema karena saat tubuh merasa tidak sehat seperti batuk, bersin ataupun flu jadi merasa takut kalau sudah tertular *COVID-19*, takut keluar rumah untuk membeli sesuatu atau melakukan kegiatan diluar rumah, ketika ada orang yang flu, batuk, dan bersin langsung takut apabila terkena *COVID-19*. Karenanya *self compassion* pada masa pandemi ini sangatlah penting.

Self compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Germer (2013), *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Neff (2003) menambahkan bahwa *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Hidayati, 2015, hlm.155).

Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan menyayangi diri sendiri meski banyak kejadian tidak mengenakkan yang menimpanya, individu yang seperti ini tidak akan menyalahkan keadaan atau dirinya sendiri. Individu tersebut akan menganggap semua kejadian yang menimpa adalah hal yang wajar tidak kemudian dihindari namun harus diselesaikan dengan baik. Individu yang memiliki *self compassion* dalam diri mereka membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan takut akan kegagalan. Banyaknya hasil positif dari *self compassion* membuat kita sadar betapa pentingnya mengembangkan *self compassion* pada diri (Mustajab, 2016, hlm.5).

Menurut Neff (dalam Ramadhani, 2014, hlm.122) *self compassion* didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran).

Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi mempunyai ciri, antara lain : (1) mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya, (2) mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain, dan (3) mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015, hlm.157).

Penelitian yang dilakukan Diana Savitri Hidayati (2015) tentang *self compassion* dan *loneliness*. Penelitian selanjutnya Puji Rahayu (2019) tentang Belas kasih diri (*self compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) pada suku Tengger.

SELF COMPASSION

Self compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015, hlm.155).

Menurut Germer (dalam Hidayati, 2015, hlm.155) memaparkan bahwa *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut.

Menurut Neff (dalam Hidayati, 2015, hlm.155) memaparkan bahwa *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah salah satu upaya untuk menurunkan serta menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan seperti perasaan menyalahkan diri sendiri ataupun terpuruk yang dialami oleh individu.

Menurut Neff (dalam Rahayu, 2019, hlm.31) memaparkan bahwa *Self compassion* memiliki tiga komponen utama, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yaitu:

a. Self Kindness

Self kindness adalah pemahaman yang diberikan terhadap diri sendiri ketika mengalami kekurangan, kegagalan, dan penderitaan dalam diri dengan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri (*self judgement*). *Self judgement* adalah menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki. Individu juga merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri. Indikatornya yaitu : menyayangi diri sendiri dalam situasi sulit, dan memahami diri sendiri.

b. Common Humanity

Common Humanity merupakan kesadaran individu bahwa semua manusia tidak sempurna. Kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesalahan yang terjadi tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri dan bukan yang dialami semua manusia, dapat menyebabkan individu tersebut mengalami *isolation*. Individu yang merasa terisolasi (*isolation*) cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri. Individu merasa tidak adil karena hanya dirinya yang menderita dan mengalami penderitaan. Indikatornya yaitu : mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia, dan mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran individu untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai pengalaman yang dialami, sehingga tidak mengabaikan aspek yang tidak disukai. Konsep ini mengarah pada kemampuan individu dalam mengalami kenyataan. Komponen ini dapat mencegah individu menjadi *overidentification*, yaitu kecenderungan merenungkan keterbatasan dan pandangan negatif terhadap diri sendiri, atau bisa juga disebut berpandangan sempit. Indikatornya yaitu : mampu menata kondisi diri sendiri, terbuka dengan kenyataan hidup, dan tidak menguatkan perasaan yang sakit.

Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff dkk (dalam Sari, 2017, hlm.15-18) memaparkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan mengidap depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Meskipun beberapa perbedaan *gender* dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah daripada laki-laki, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan mengidap depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada laki-laki.

b. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self compassion*. Rata-rata level *self compassion* tertinggi pada negara Thailand dan terendah pada Taiwan. Hal ini kemungkinan bisa dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran Budha, dimana nilai-nilai kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan orang tua dan interaksi sosial sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat terpengaruh dalam ajaran *konfudianisme* dimana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orang tua. Amerika yang memiliki level *self compassion* diantara Thailand dan Taiwan lebih dipengaruhi oleh keberagaman perhatian terhadap *self compassion* itu sendiri.

c. Usia

Terdapat hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi

dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

e. Peran Orang Tua

Individu yang memiliki derajat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self compassion* yang rendah.

Ciri-ciri Individu yang Mempunyai *Self Compassion* Tinggi

Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi mempunyai ciri, antara lain :

- a. Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya;
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015, hlm.157).

Ciri-ciri Individu yang Mempunyai *Self Compassion* Rendah

Individu yang mempunyai *self compassion* rendah mempunyai ciri, antara lain :

- a. Cenderung tidak percaya diri (Fitriani, 2019, hlm.21).
- b. Cenderung mempunyai tingkat stress yang tinggi (Putra, 2016, hlm.22)
- c. Menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki (Rahayu, 2019, hlm.31).
- d. Cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri (Rahayu, 2019, hlm.31).

Memupuk Rasa Percaya Diri

Menurut Hakim dalam (Mufarohah, 2013, hlm. 19-21) menumbuhkan rasa percaya diri dan proposional harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:

a. **Bangkitkan kemauan yang keras**

Kemauan dapat dikatakan merupakan pondasi yang pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri.

b. **Biasakan untuk memberanikan diri.**

Manfaat situasi sebagai salah satu sarana untuk berlatih dan membangun rasa percaya diri, dengan cara membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernapas panjang dan rileks.

c. **Biasakan untuk berpikir positif.**

Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir yang logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam individu.

d. **Membiasakan untuk selalu berinisiatif.**

Salah satu cara efektif untuk membangkitkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif dalam setiap kesempatan, tanpa menunggu perintah orang lain.

e. **Selalu bersikap mandiri.**

Melakukan segala sesuatu terutama berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya dengan tidak terlalu bergantung pada orang lain.

f. **Mau belajar dari kegagalan.**

Sikap positif yang harus dilaksanakan dalam menghadapi kegagalan adalah sikap mental untuk menerimanya, untuk kemudian mengambil hikmah dan pelajaran dan mengetahui faktor penyebab dari kegagalan tersebut.

g. **Tidak mudah menyerah.**

Menguatkan kemauan untuk melangkah, bersikap sabar dalam menghadapi rintangan dan mau berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah merupakan sikap yang harus dilakukan oleh seorang individu untuk membentuk rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya.

h. **Membangun pendirian yang kuat**

Pendirian yang kuat teruji jika kita dihadapkan dalam berbagai masalah dan pengaruh negatif sebagai imbas dari proses interaksi sosial. Individu yang percaya diri selalu yakin dengan dirinya dengan tidak berubah pendiriannya meskipun banyak pengaruh negatif disekitarnya.

i. **Bersikap kritis dan objektif**

Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif. Untuk membangun rasa percaya diri yang kuat, setiap orang hendaknya selalu mengembangkan sikap kritis dan objektif. Dengan demikian ia bisa menilai diri secara keseluruhan dengan tepat yang meliputi kelemahan dan kelebihanannya.

j. Pandai membaca situasi

Situasi yang perlu dibaca dan dipahami misalnya nilai-nilai etika yang berlaku, agama dan adat istiadat suatu masyarakat tertentu.

k. Pandai menempatkan diri

Seseorang individu bisa menempatkan dirinya pada posisi yang tepat, yang bisa membuat individu tersebut dihargai sehingga harga dirinya akan meningkat.

l. Pandai melakukan penyesuaian diri dan pendekatan pada orang lain.

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri tanpa kehilangan jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk jati dirinya dan melakukan pendekatan yang wajar untuk bekerja sama, akan memudahkan individu untuk mencapai kesuksesan dan menimbulkan pengaruh positif bagi peningkatan rasa percaya diri. Upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang harus terlebih dahulu memahami dirinya sendiri, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang diilikinya. Sehingga individu tersebut akan selalu akan berpikiran positif akan dirinya dan orang lain., yang bisa menimbulkan perasaan saling menghargai antar keduanya.

COVID-19

Penyakit *coronavirus* (*COVID-19*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus *COVID-19* akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit *kardiovaskular*, *diabetes*, penyakit pernapasan kronis, dan *kanker* lebih mungkin mengembangkan penyakit serius (who.int, 2020).

Gejala-gejala COVID-19

Virus *COVID-19* mempengaruhi orang yang berbeda dengan cara yang berbeda. Orang yang memiliki kondisi medis yang mendasarinya dan mereka yang berusia di atas 60 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit parah dan bisa kematian. Gejala umum meliputi : demam, kelelahan dan batuk kering. Gejala lain termasuk : sesak napas, sakit dan nyeri, sakit tenggorokan dan sangat sedikit orang akan melaporkan diare, mual atau pilek (who.int, 2020).

Orang dengan gejala ringan yang dinyatakan sehat harus mengisolasi diri dan menghubungi penyedia medis mereka atau saluran informasi *COVID-19* untuk nasihat tentang pengujian dan rujukan (who.int, 2020).

MATERIALS & METHOD

Penelitian yang akan dilaksanakan termasuk jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (dalam Irsyadi, 2012, hlm.8) pengertian penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik

statistik. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif sedangkan objek dari penelitian ini adalah tingkat *self compassion* mahasiswa program studi bimbingan konseling pada saat *social distancing* masa pandemi *COVID-19*. Populasi Menurut Sugiyono (2010, hlm. 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif berjumlah 105 orang.

RESULTS AND DISCUSIONS

Hasil Penelitian

Persiapan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa *Social Distancing* Pandemi *COVID-19*, untuk mengumpulkan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* dengan 5 (lima) pilihan jawaban yang sudah disediakan yaitu Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju, disebarkan kepada mahasiswa BK UNIBA yang masih aktif.

Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan kuesioner yang memenuhi persyaratan valid dan reliabel. Adapun penelitian dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2020 hingga 31 Agustus 2020 dengan cara menyebarkan kuesioner *self compassion* dengan bantuan *google form* <https://forms.gle/xujHqwmcHMEttjfd9> kepada responden 62 orang, yang dalam hal ini adalah mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif.

Untuk mengetahui besaran tingkat *self compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA

Hasil penyebaran kuesioner, presentase dari 3 komponen *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sebagai berikut:

Tabel Tingkat Komponen *Self Compassion*

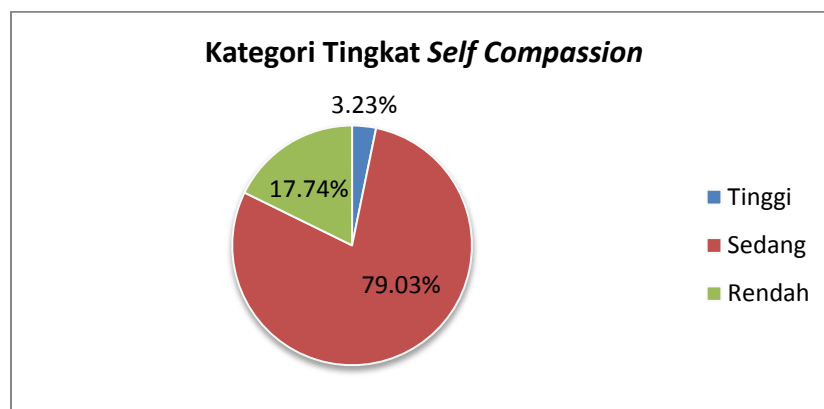
Komponen	Presentase	Kategori
<i>Self Kindness</i>	54,29%	Rendah
<i>Common Humanity</i>	56,50%	Sedang
<i>Mindfulness</i>	52,54%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.6 bahwa tingkat masing - masing komponen *self compassion* yang tertinggi adalah *common humanity* dengan presentase 56,50%, dan kedua komponen lain yaitu *self kindness* 54,29% dan *mindfulness* 52,54%.

Tabel Tingkat *Self Compassion*

Kategori	Subjek	Presentase
Tinggi	2	3,23%
Sedang	49	79,03%
Rendah	11	17,74%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *self compassion* sedang. Hal tersebut tampak pada perolehan presentasenya yang menunjukkan angka 79,03% di mana nilai tersebut merupakan nilai terbesar dibanding nilai pada kategori yang lain. Untuk kategori lainnya, presentase subjek sebesar 3,23% berada pada kategori tinggi, sementara 17,74% subjek berada pada kategori rendah. Jadi dengan hasil tabel diatas dapat terlihat bahwa tingkat *Self Compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA adalah sedang dengan nilai presentase 79,03%. Pembagian kategori tersebut akan diperjelas pada ilustrasi diagram berikut.



Gambar Diagram Kategori Tingkat *Self Compassion*

Pada setiap kategori mengandung pengertian seperti yang dijelaskan dalam tabel 4.8 sebagai berikut.

Tabel Interpretasi Skor Kategori *Self Compassion*

Kategori <i>Self Compassion</i>	Interpretasi Skor
<i>Self Compassion</i> Tinggi	Mahasiswa yang berada dalam kategori tinggi memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, menyayangi diri sendiri, memahami diri sendiri, dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Mahasiswa yang masuk pada kategori tinggi juga tidak bersikap menyerang pada kekurangan diri, tidak mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Mahasiswa mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, mengakui

	kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Mahasiswa juga dapat menata kondisi diri sendiri, dapat terbuka dengan kenyataan hidup serta tidak menguatkan perasaan yang sakit.
<i>Self Compassion</i> Sedang	Mahasiswa yang berada dalam kategori sedang cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup dapat menyayangi diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Namun mahasiswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap menyerang pada kekurangan diri, cukup mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Mahasiswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, cukup mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, cukup mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta cukup mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Mahasiswa juga cukup dalam menata kondisi diri sendiri, cukup terbuka dengan kenyataan hidup serta cukup untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit.
<i>Self Compassion</i> Rendah	Mahasiswa yang berada dalam kategori rendah kurang peduli terhadap diri sendiri, kurang menyayangi diri sendiri, kurang memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, kurang dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, kurang memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta kurang dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Mahasiswa yang masuk pada kategori rendah bersikap menyerang dan mencaci pada kekurangan diri di saat menghadapi masa pandemi <i>COVID-19</i> . Mahasiswa kurang mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, kurang mampu mengakui kegagalan

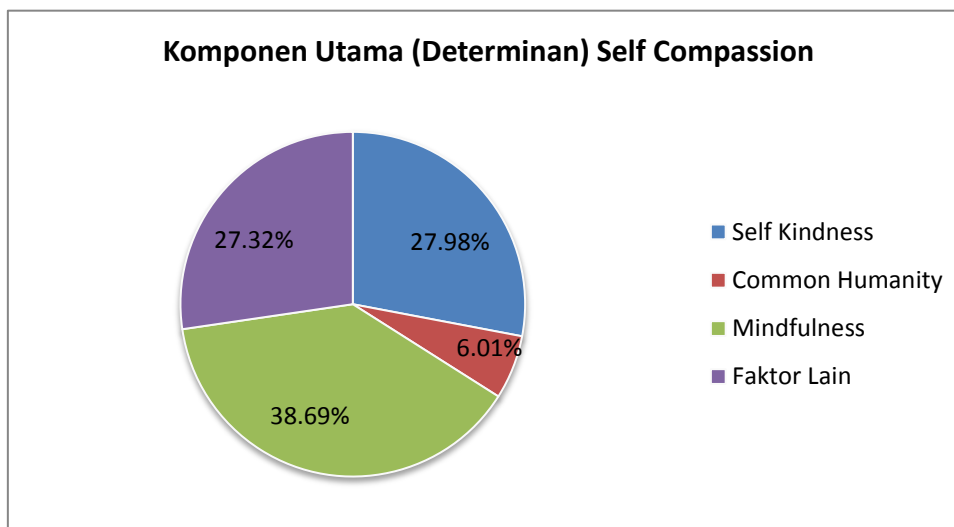
	pernah dialami oleh setiap manusia, kurang mampu mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta kurang mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Mahasiswa juga kurang mampu dalam menata kondisi diri sendiri, kurang terbuka dengan kenyataan hidup serta kurang mampu untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit.
--	---

Untuk mengetahui komponen utama (determinan) yang mempengaruhi *self compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA

Tabel 4.9 Komponen Utama (Determinan) *Self Compassion*

No	Komponen	R_{xy}	D
1	<i>Self Kindness</i>	0,529	27,98%
2	<i>Common Humanity</i>	0,245	6,01%
3	<i>Mindfulness</i>	0,622	38,69%

Berdasarkan perhitungan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 21* dan *Microsoft Office Excel 2007* diperoleh informasi bahwa komponen utama (determinan) adalah *Mindfulness*. Hal tersebut ditunjukkan bahwa 38,69% di mana presentase tersebut merupakan presentase terbesar dibanding presentase pada komponen yang lain. Untuk komponen lainnya *Self Kindness* presentase sebesar 27,98%, *Common Humanity* presentase sebesar 6,01% dan untuk 27,32% dipengaruhi oleh faktor lain. Jadi dengan hasil tabel diatas dapat terlihat bahwa komponen utama (determinan) *Self Compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA adalah *mindfulness* dengan nilai presentase sebesar 38,69%. Presentase komponen *self compassion* tersebut akan diperjelas pada ilustrasi diagram berikut.



Gambar Diagram Komponen Utama (Determinan) *Self Compassion*

4.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA pada masa *social distancing COVID-19*. Dalam penelitian ini peneliti telah menyebarkan kuesioner kepada 62 responden yaitu semua mahasiswa BK FKIP UNIBA yang masih aktif. Hasil kuesioner tersebut diolah dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2007*.

Menurut Neff (2011) individu dengan *self compassion* sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Menurut Neff (2017) individu dengan *self compassion* yang baik dapat menempatkan dirinya sebagaimana orang lain yang pernah melakukan kesalahan dan tidak sempurna. Aspek *common humanity* yang bekerja pada individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu memaknai pengalaman-pengalamannya sebagai hal yang manusiawi dan bahkan menjadikannya pembelajaran kehidupan. Semakin terbuka dengan pengalaman - pengalaman yang ditemui maka akan semakin menguatkan *self compassion* individu. Individu tidak menolak rasa sakit yang dimiliki namun menerima dan merangkul dirinya dengan kebaikan hati. Tidak semua orang dengan mudah mampu melakukan kebaikan untuk diri sendiri, menerima pengalaman menyakitkan sebagai hal yang manusiawi dan menempatkan masalah secara proporsional. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, mahasiswa yang memiliki *self compassion* sedang yaitu cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup dapat menyayangi diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa pandemi *COVID-19*. Namun mahasiswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap menyerang pada kekurangan diri, cukup mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa pandemi *COVID-19*. Mahasiswa cukup mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, cukup mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta cukup mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Mahasiswa juga cukup dalam menata kondisi diri sendiri, cukup terbuka dengan kenyataan hidup serta cukup untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit.

Hasil penelitian Eka Wahyuni (2019) menunjukkan *self compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat cukup baik, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebesar 68,4%. Hasil menunjukkan bahwa siswa masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Hal ini menggambarkan siswa cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, Namun siswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap mencaci kekurangan diri. Siswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, Siswa juga menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang cukup seimbang. Siswa masih cukup terbawa oleh situasi yang menyedihkan, serta cukup bersikap melebih-lebihkan situasi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat masing - masing komponen *self compassion* diketahui bahwa untuk komponen *self kindness* memiliki kategori rendah yang sebesar (54,29%), *common humanity* kategori sedang nilai persentasenya (56,50), dan *mindfulness* kategori rendah memiliki nilai persentase (52,54%). Namun berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dari 62 mahasiswa, sebanyak 49 mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* dengan kategori sedang sebesar (79,03%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang. Menurut Neff dan Knox (2017) hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup dapat menyayangi diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa pandemi *COVID-19*. Namun mahasiswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap menyerang pada kekurangan diri, cukup mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa pandemi *COVID-19*. Mahasiswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, cukup mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, cukup mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta cukup mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Mahasiswa juga cukup dalam menata kondisi diri sendiri, cukup terbuka dengan kenyataan hidup serta cukup untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit. Menurut Mackintos dkk (2018) orang yang memiliki *self compassion* sedang cenderung cukup memiliki harga diri lebih tinggi, menerima kesalahan dan kekurangan diri.

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat *self compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA pada masa pandemi *COVID-19* adalah sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kuesioner dari 62 orang, bahwa sebanyak 49 orang adalah sedang dengan nilai persentase 79,03%. Artinya, mahasiswa BK FKIP UNIBA sudah mampu berbuat baik terhadap diri sendiri dan cukup baik dalam melindungi diri pada masa *social distancing* pandemi *COVID-19* secara objektif. Komponen utama (determinan) yang mempengaruhi *self compassion* mahasiswa BK FKIP UNIBA adalah *mindfulness*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan bahwa 38,69% adalah komponen *mindfulness*.

REFERENCES

- Fitriani, R. (2019). *Self Compassion Pasien Daycare Yang Bekerja Di Rumah Sakit Jiwa*. (Skripsi). Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Hasanah, F.A. & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa Smk Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, Vol.5. (No.4). hlm.750-756.

- Hidayati, D.S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.3. (No.1). hlm.154-164.
- Irsyadi, A.Y. (2012). Pengaruh Bimbingan Karir dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Dalam Memilih Karir Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Instalansi Tenaga Listrik SMK Negeri 1 Sedayu. *Jurnal Penelitian*, hlm.1-14.
- Mustajab, Q.A. (2016). *Hubungan Self Compassion Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putra, P.K. (2016). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. (Skripsi). Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
- Rahayu, P. dkk. (2019). Belas Kasih Diri (Self-Compassion) dan Pengorbanan (Altruism) Pada Suku Tengger. *Jurnal Fenomena*, Vol.28. (No.1). hlm 30-38.
- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.03. (No.3). hlm 120-126.
- Sari, T.P. (2017). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Operasi Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dadi Keluarga Purwokerto*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sugiyono. (2004). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Who.int. (2020). *Coronavirus*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol.07. (No.1). hlm.17-23.