

***SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA DI ERA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU**

Tasya Agnia Rahayu¹, Annastasia Ediati²

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

tasyaagnia25@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 memberikan dampak bagi hampir seluruh sektor pada kehidupan manusia. Termasuk pada sektor pendidikan perguruan tinggi, yang pada akhirnya kegiatan perkuliahan harus dilakukan secara daring. Perubahan-perubahan yang terjadi di era adaptasi kehidupan baru dapat menjadikan individu berada dalam tekanan sehingga merasa stres, termasuk mahasiswa. Tuntutan akan penyesuaian diri terhadap perubahan ini tentu tidaklah mudah sehingga resiliensi menjadi penting, terutama di masa adaptasi kebiasaan baru ini. Salah satu hal yang diperlukan individu dalam memperbaiki kondisi psikologisnya adalah melalui *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Populasi penelitian sebanyak 370 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Angkatan 2020) dengan sampel penelitian sebanyak 193 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-compassion Scale* (24 aitem; $\alpha=0,918$) dan Skala Resiliensi (31 aitem; $\alpha= 0,921$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$). Hal ini berarti, semakin baik *self-compassion*, maka resiliensi semakin baik pula, dan sebaliknya. Dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan resiliensi dapat dilakukan berbagai upaya seperti meningkatkan *self-compassion*.

Kata kunci: adaptasi kehidupan baru; COVID-19; mahasiswa; resiliensi; *self-compassion*

Abstract

The COVID-19 pandemic brings enormous impact on everyone's life. It impacts also on education so that people schooling from home, including university students. Changes during the pandemic as well as the new normal, put individuals in the stressful situations, including students. Therefore, developing an individual resilience is significant in the pandemic era. Self-compassion is needed to deal with adversities and to prevent the development of psychological problems. The study aims is to investigate the correlations between self-compassion and resilience on freshmen. The study population comprised 370 students majoring in Psychology who studied on the Diponegoro University. The study sample comprised 193 students. Data were collected using the Indonesian versions of the Self-Compassion Scale (24 items; $\alpha=0,918$) and the Resilience Scale (31 items; $\alpha= 0,921$). The simple regression analysis resulted a significantly positive correlation between self-compassion and resilience on freshmen ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$). This indicates that the better self-compassion, the better resilience, *and vice versa*. Thus, improving self-compassion can strengthen the resilience.

Keywords: new normal; COVID-19; college students; resilience; self-compassion

PENDAHULUAN

Virus COVID-19 yang pertama kali terdeteksi kemunculannya di kota Wuhan, Cina pada 31 Desember 2019 lalu dikategorikan sebagai jenis virus yang baru. Coronavirus (nCoV) merupakan virus yang dapat menimbulkan beragam serangan penyakit, mulai dari penyakit ringan hingga penyakit berat (WHO, 2020). Terjadinya pandemi COVID-19 ini berdampak pada banyak sekali sektor kehidupan manusia. Termasuk salah satunya berdampak pada sektor pendidikan. Kegiatan perkuliahan yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, namun dikarenakan pandemi COVID-19 akhirnya membuat seluruhnya harus melakukan pembelajaran secara daring, yang mana hal tersebut dapat memberikan dampak bagi kondisi psikologis individu. Adanya kebiasaan yang baru seperti menjaga jarak aman dengan orang lain, wajib selalu mencuci tangan, menggunakan masker, merupakan beberapa hal baru yang juga dapat berefek pada kondisi psikologis seseorang seperti peningkatan rasa kesepian dan menimbulkan gejala-gejala gangguan kecemasan (Fiorillo & Gorwood, 2020).

Pada masa adaptasi kehidupan baru, beberapa sektor telah mengalami sedikit kelonggaran demi mengupayakan produktivitas masyarakat agar tetap terjaga. Namun kelonggaran ini belum sepenuhnya dilakukan oleh para pelaku perguruan tinggi khususnya. Seperti halnya yang terjadi di Universitas Diponegoro Semarang, kelonggaran hanya dapat diberikan bagi mahasiswa yang sangat memerlukan kegiatan praktikum atau mahasiswa yang akan segera lulus, namun kegiatan tetap harus dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku (UNDIP, 2020). Sebagian besar mahasiswa masih tetap melaksanakan kegiatan perkuliahan secara daring di rumah masing-masing. Sehingga dianggap bahwasannya mahasiswa masih dituntut untuk terus menyesuaikan diri terhadap banyak perubahan yang terjadi. Tak dapat dipungkiri adanya perubahan-perubahan ini sedikit banyaknya memberi dampak bagi kondisi psikologis mahasiswa itu sendiri. Hal ini semakin diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa tergolong kedalam kelompok rentan terdampak psikologisnya ketika dihadapkan dengan peristiwa mendadak seperti pandemi COVID-19 (Husky dkk., 2020). Apabila individu tidak dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan ini, khawatir akan mengakibatkan penurunan performa pada individu. Maka dalam hal ini resiliensi dianggap sangat penting dikembangkan oleh siapapun agar mampu bangkit serta beradaptasi secara lebih baik dari situasi ini.

Resiliensi merupakan kemampuan personal yang memungkinkan seseorang untuk berupaya dalam menghadapi suatu kesulitan, penderitaan, ataupun tantangan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi dapat membantu seseorang dalam menghadapi kesulitan dan membantu individu melakukan penyesuaian diri secara lebih baik (Hou dkk., 2016). Dengan memiliki resiliensi, individu dianggap akan lebih mampu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam hidup yang membantu individu untuk menetapkan langkah atau keputusan atas kehidupan yang dijalani (Utami & Helmi, 2017). Menurut studi pada penelitian yang dilakukan pada awal-awal masa pandemi, diketahui suatu penemuan bahwa resiliensi pada mahasiswa rata-rata masih tergolong dalam kategori yang rendah hingga sedang, yang berarti hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa di awal masa pandemi masih memerlukan banyak penyesuaian terhadap perubahan kehidupan yang cukup drastis (Sari dkk., 2020). Maka hal tersebut dapat menjadi dasar mengenai pentingnya mengembangkan resiliensi pada diri terutama di masa pandemi. Jika individu mempunyai resiliensi yang baik, maka individu akan cenderung mampu memberikan kasih sayang dan perhatian penuh pada diri sendiri ketika mengalami situasi yang sulit, yang nantinya akan membantu individu untuk bangkit dari situasi tersebut. Konsep ini seringkali digambarkan sebagai *self-compassion*.

Self-compassion dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola perasaan yang tidak menyenangkan serta mampu memberikan kasih sayang kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan namun tidak dengan cara yang berlebihan (Neff, 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Barnard & Curry, 2011), diketahui bahwasannya *self-compassion* mampu meningkatkan penghayatan atas diri sendiri sehingga nantinya akan membantu individu dalam mengurangi perasaan ataupun emosi-emosi negatif yang muncul selama masa sulit seperti di masa pandemi. *Self-compassion* termasuk kedalam salah satu konsep psikologi yang dikonstruksi dari pemikiran *buddhist* yang memiliki makna kasih sayang kepada diri sendiri. Menurut pandangan *buddhist*, seseorang perlu betul-betul menyayangi diri sendiri terlebih dahulu, sebelum kemudian menyayangi dan peduli kepada orang lain (Neff, 2011).

Seseorang dengan *self-compassion* yang baik akan lebih merasakan kehadiran emosi yang lebih positif, seperti bahagia, antusias, dan percaya diri (Leary & Hoyle, 2009). Selain itu, menurut penelitian Leary dkk. (2007) ini juga menjelaskan bahwa ketika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang baik, maka individu tersebut cenderung akan lebih mampu menurunkan reaksi-reaksi yang berlebihan terhadap peristiwa sulit yang tengah dialami.

Penelitian Febrinabilah dan Listiyandini (2016) pada kelompok remaja di panti asuhan dilaporkan hasil bahwa *self-compassion* ini memberikan sumbangan yang baik pada tingkat resiliensi seseorang. Ketika individu mempunyai *self-compassion* baik, ketika dihadapkan dengan situasi yang menyulitkan maka individu lebih mampu memberikan pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri dan tidak mengecam diri secara berlebihan, serta dianggap lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang akan hadir dalam hidupnya. Belum tersedianya penelitian yang mengkaji antara kedua variabel pada kelompok mahasiswa di masa pandemi, membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. Sehingga dari penelitian ini nantinya dapat diketahui apakah ada atau tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di era adaptasi kehidupan baru.

METODE

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 370 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan karakteristik yang meliputi: Mahasiswa aktif angkatan 2020 dan mengikuti perkuliahan secara daring. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 193 orang, dimana besaran sampel ditentukan dengan perhitungan rumus Slovin. Alat ukur yang digunakan terdiri dari dua, yaitu *Self-compassion Scale* (24 aitem; $\alpha=0,918$) yang disusun oleh Neff (2003) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Listiyandini (2017) dan skala resiliensi (31 aitem; $\alpha= 0,921$) yang disusun berdasarkan aspek- aspek milik Connor dan Davidson (2003). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana karena memenuhi uji asumsi normalitas dan linieritas pada kedua variabel. Perhitungan statistik seluruhnya menggunakan *software Statistical Package for Social Science* (SPSS) SPSS versi 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di era adaptasi kehidupan baru ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$). Hal ini berarti bahwa semakin baik *self-compassion*, maka semakin kuat resiliensi

yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan data deskriptif, mayoritas subjek penelitian memiliki *self-compassion* yang tinggi (67,8%) dan memiliki resiliensi ategori sangat tinggi (53,9%). Hal ini diindikasikan bahwa meskipun tengah berada di kondisi pandemi COVID-19 yang banyak sekali dampak perubahan, mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro namun tetap mampu berusaha menyesuaikan diri pada perubahan yang terjadi, merasa optimis mampu menghadapi situasi ini, tetap merasa baik dalam hubungan interpersonal, serta mampu menentukan keputusan yang akan diambil secara lebih baik, dimana hal-hal tersebut merupakan karakteristik yang meliputi individu yang resilien (Germer & Neff, 2013).

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan pada masa awal pandemi, dimana dilaporkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi mahasiswa masih berada dalam kategori rendah hingga sedang (Camacho-Zuniga dkk., 2020; Sari dkk., 2020). Hal ini diindikasikan karena beberapa alasan, diantaranya seperti pada awal masa pandemi umumnya mahasiswa belum berada di rumah masing-masing atau jauh dari keluarga sehingga dukungan moral dan materil masih dapat dikatakan sulit, yang pada akhirnya menyebabkan tingkat kecemasan pada mahasiswa menjadi lebih besar (Husky dkk., 2020). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2020) juga menambahkan bahwa di awal masa pandemi mahasiswa masih belum terbiasa dengan kegiatan yang tiba-tiba harus dilakukan secara daring sehingga proses penyesuaian yang diperlukan masih lebih besar. Hal ini kontras berbeda dengan mahasiswa di masa adaptasi kehidupan baru saat ini yang rata-rata mahasiswa telah berada dengan keluarga atau orangtua, sehingga dukungan dan motivasi yang didapatkan lebih memadai serta mahasiswa juga sudah mulai terbiasa dengan perubahan yang terjadi. Dukungan dari lingkungan dan keluarga dijelaskan termasuk kedalam salah satu faktor yang mampu meningkatkan resiliensi seseorang (Everall dkk., 2006).

Kondisi resilien yang ada pada mahasiswa berkembang karena adanya *self-compassion* yang baik, yang mendorong mahasiswa untuk lebih mampu mengendalikan diri juga emosinya, sehingga mahasiswa cenderung lebih merasakan emosi-emosi yang positif. Perubahan demi perubahan di masa adaptasi kehidupan baru di situasi pandemi seperti ini sedikit banyaknya memang memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu yang mengalaminya. Namun dengan adanya *self-compassion*, individu mampu mengontrol emosi-emosi negatif yang hadir sehingga individu lebih siap dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan (Leary & Hoyle, 2009). Menurut penelitian oleh Smeets dkk., (2014) ditemukan hasil bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi akan lebih mampu mengatasi kesulitan di akademik maupun di lingkungan, lebih mampu untuk mengurangi stres yang mengara pada gejala depresi, dan mampu mengurangi perasaan tidak puas pada kehidupan kampus. Hasil temuan dalam penelitian ini selaras dengan hasil temuan di penelitian-penelitian sebelumnya. Seperti pada penelitian oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) yang dilakukan kepada mantan pengguna narkoba yang telah kecanduan pada usia dewasa awal, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh positif kepada resiliensi individu. Kemudian pada penelitian Kawitri dkk (2019) yang meneliti tentang *self-compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan, dan didapatkan temuan yang serupa bahwa *self-compassion* dapat memberikan dampak bagi tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi situasi sulitnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Diponegoro di era adaptasi kehidupan baru ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$). Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnard, L., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Brewer-Smyth, K., & Koenig, H. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma? *Informa Healthcare, 251-256*. doi:10.3109/01612840.2013.873101
- Camacho-Zuniga, C., Pego, L., Escamilla, J., & Hosseini, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e06465
- Connor, K., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Everall, R. D., Altrows, J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development, 84*, 461-470.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1*(1), 19-28.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry, 63*(1), 1-2. doi:https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35
- Germer, C., & Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session, 69*(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D., & Wang, J.-L. (2016). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences, 61-65*. doi:10.1016/j.paid.2016.12.048
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152191
- Kawitri, A., Rahmawati, B., Listiyandini, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis, 7*(1).
- Leary, M., & Hoyle, R. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. The Guilford Press.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion stop beating yourself up and leave insecurity behind* (1st ed.). Harper Collins Publisher e-books.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330
- Sari, S., Aryansyah, E., & K. Sari. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. doi:https://doi.org/10.15294/

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 1-5. doi:10.1002/jclp.22076
- Utami, C., & Helmi, A. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. doi:10.22146/buletinpsikologi.18419
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. World Health Organizational Regional Office for Europe. From <https://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>