

## Hubungan *Self-Compassion* dan Optimisme pada Mahasiswa Psikologi Universitas X Di Masa Pandemi Covid-19

### *The Relationship Between Self-Compassion and Optimism of Psychology Students at X University During The Covid-19 Pandemic*

Zalfa Willdani Pristie<sup>1</sup>, Benazir Dwi Maharani<sup>2</sup>, Ayu Dwi Nindyati<sup>3</sup>, Jimny Hilda Fauzia<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 4</sup> Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Psikologi Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia

**Abstract:** *The purpose of this study is to see the relationship between self-compassion and optimism in Psychology Students of X University during the Covid-19 pandemic. Using quantitative research methods, this study selected students of the X University psychology study program as subjects, as many as 39 people with male and female genders class of 2018, 2019, and 2020. The data retrieval technique uses the self-compassion scale developed by Neff and the optimism scale developed by Seligman. Data analysis using Product Moment correlation coefficient. Another purpose of the study was to determine the high and low relationship between self-compassion and student optimism during distance learning.*

**Keywords :** *Self-compassion, optimism, Covid-19*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara self-compassion dan optimisme pada Mahasiswa Psikologi Universitas X selama masa pandemi Covid-19. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini memilih mahasiswa program studi psikologi Universitas X sebagai subjek, sebanyak 39 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan angkatan 2018, 2019, dan 2020. Teknik pengambilan data menggunakan skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff dan skala optimisme yang dikembangkan oleh Seligman. Analisis data menggunakan Product Moment *correlation coefficient*. Tujuan lain dari penelitian adalah untuk mengetahui tinggi rendahnya hubungan self-compassion dan optimisme mahasiswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh.

**Kata kunci :** *Self-compassion, optimisme, Covid-19*

---

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Zalfa Willdani Pristie melalui e-mail: zalfapristie@gmail.com

Virus Covid-19 pertama kali muncul di kota Wuhan, China pada akhir tahun 2019 dan terus menyebar ke seluruh negara sepanjang tahun 2020, termasuk di Indonesia. Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali muncul di tahun 2020, pada bulan Maret. Penyakit yang menyerang organ pernapasan ini telah menjangkiti lebih dari 114 juta jiwa per Maret 2021

(Kompas, 2021). Selama masa pandemi ini, kegiatan yang mengharuskan individu berkumpul menjadi dibatasi. Kegiatan perekonomian, perdagangan, hingga pendidikan diharuskan dilakukan di rumah. Hal ini memicu berubahnya kebiasaan-kebiasaan yang mengharuskan setiap individu kembali beradaptasi. Adaptasi ini dapat menimbulkan masalah-masalah psikologis seperti, stres hingga cemas akibat dari ketidakpastian waktu berakhirnya pandemi (RSGM Maranatha, 2021). Masalah psikologis bukan hanya menyerang individu-individu yang memiliki riwayat, namun juga dapat terjadi pada semua orang, khususnya pelajar pada perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan organisasi satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan di jenjang pendidikan tinggi, penelitian dan pengabdian masyarakat, yang tertuang pada UU No. 30 tahun 1990. Adapun salah satu fungsi perguruan tinggi, yaitu sebagai tempat masyarakat membentuk watak serta mengembangkan potensi diri (Ristekdikti, 2018) dengan menggunakan ilmu dan gelar yang nantinya mereka dapatkan di perguruan tinggi. Masyarakat di sini dimaksudkan sebagai masyarakat kampus yang disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang menimba ilmu ditingkat perguruan tinggi/ sederajat dengan nilai sebagai standarisasi dalam pencapaian mahasiswa. Tidak jarang hal tersebut menimbulkan ekspektasi yang terbentuk karena adanya optimisme. Optimisme didefinisikan sebagai cara individu untuk melakukan rutinitas kehidupan dengan keyakinan bahwa masa depan didapatkan dengan usaha meskipun dalam pencapaiannya terdapat hambatan (Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001). Menurut Carver, Scheier, dan Segerstrom (2010) optimisme merupakan sikap dan pikiran yang positif terhadap kejadian atau peristiwa yang akan berjalan dengan baik dalam menjalani hidup di masa mendatang. Optimisme juga didefinisikan sebagai prediksi positif yang membantu individu mengurangi masalah ketidakstabilan psikologis, seperti *distress* dan masalah interpersonal (Hong, Kim, & Kim, 2014). Berdasarkan pemaparan mengenai definisi optimis, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan suatu pemikiran dan ekspektasi individu yang positif tentang masa depan.

Individu yang memiliki optimisme berkeyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membawanya pada tujuan yang diharapkan. Tujuan yang membawa harapan ini mampu meningkatkan motivasi individu dalam belajar dan berlatih, sehingga timbul keyakinan positif dalam menghadapi masalah (Harpan, 2015). Keyakinan positif ini berperan aktif dalam sehatnya fisik dan mental karena merupakan hasil dari kepedulian individu terhadap diri sendiri, juga *self-compassion* yang bertindak dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri (Terry & Leary, 2011). Tindakan menjadi lebih baik saat ada kebaikan di dalam diri, seperti menyayangi diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif saat mendapati masalah disebut sebagai *self-compassion* (Narang, 2014). Neff (2011) menjelaskan, bahwa *self-compassion* adalah upaya diri untuk menghadapi dan memahami kesulitan yang dialami dirinya sendiri maupun orang lain secara positif, sehingga dapat mengatasinya dengan tepat. *Self-compassion* juga diprediksi dapat mengurangi tekanan emosional yang timbul dari peristiwa sulit, seperti mahasiswa yang mengalami masa transisi ketika masuk ke perguruan tinggi (Terry dkk., 2013). Neff (2011) membagi *self-compassion* menjadi tiga komponen, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Dapat disimpulkan berdasarkan definisi ahli bahwa *self-compassion* merupakan upaya diri dalam menghadapi dan memahami kesulitan dengan pikiran yang positif sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri.

*Self-compassion* penting tertanam dalam diri mahasiswa guna menjalani hidup yang optimis, namun sejak pandemi Covid-19 sering ditemukan mahasiswa yang perilakunya

dapat diamati dan mengalami perubahan, khususnya Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X. Peneliti mengetahui hal tersebut dari beberapa kiriman pada aplikasi jejaring sosial. Sedikit banyak mahasiswa sering mengirimkan kutipan-kutipan atau video-video yang dibubuhi dengan kalimat tersirat yang menyatakan rasa tidak senang, negatif, atau kurang percaya diri selama pandemi berlangsung. Pengamatan ini dilakukan dari tanggal 16 April 2021 sampai 19 April 2021.

Penelitian Terry, Leary, Mehta, dan Henderson, “*Self-compassionate Reactions to Health Threats*” membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan respon emosi, perilaku, dan kognitif yang berhubungan dengan kecenderungan dan motivasi untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik. *Self-compassion* dalam penelitian “*Self-Compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa*” juga menjelaskan bahwa tingginya *self-compassion* dalam diri mahasiswa dapat mencegah perasaan sedih dan putus asa sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup (Nurcahyani, 2021). Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin mencari tahu hubungan *self-compassion* dengan optimisme yang merupakan asosiasi dari aspek kesejahteraan (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti melakukan penelitian ini guna memberi bukti yang ilmiah mengenai hubungan *self-compassion* dengan optimisme Mahasiswa Psikologi Universitas X di masa pandemi Covid-19.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode noneksperimen dan desain korelasional guna mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme. Definisi konseptual dari *self-compassion* merupakan perasaan belas kasih yang dimiliki individu guna membantu atau memperbaiki kegagalan yang muncul, sehingga individu mampu menjalani hidupnya (Germer, 2009). Adapun definisi konseptual dari optimisme adalah kecenderungan individu yang mengacu pada harapan atau keyakinan mengenai dunia secara positif, sehingga dapat memberi makna untuk diri sendiri (Cheng, 2000).

Variabel *self-compassion* diukur dengan Skala *Self-compassion* yang disusun oleh Kristin Neff di tahun 2013. Skala ini memiliki 10 aitem berbahasa Inggris yang kemudian diadaptasi dan dikoreksi oleh ahli. Optimisme diukur dengan Skala Optimisme yang dikembangkan oleh Martin Seligman pada tahun 2006 dengan total 15 aitem berbahasa Inggris yang juga diadaptasi dan dikoreksi oleh ahli. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas X sebanyak 50 orang yang terdiri dari Angkatan 2018, 2019, dan 2020 sebagai populasi dan sampel. Adapun data obyek penelitian yang didapatkan peneliti berasal dari bagian akademik Program Studi Psikologi Universitas X dengan karakteristik yang diambil berdasarkan jenis kelamin dan angkatan kuliah.

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti membuat terlebih dahulu langkah untuk melakukan validitas alat ukur dari *self-compassion* dan optimisme, yang dimulai dengan membuat *content validity*, kemudian diajukan kepada dosen ahli untuk direviu bahasa dan kalimatnya agar dapat digunakan dan dipahami oleh responden (Azwar, 2019). Dalam pengujian reliabilitas berdasarkan perhitungan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), variabel *self-compassion* dan optimisme memiliki koefisien alpha Cronbach mencapai 0,6 yang diartikan bahwa instrumen pengukuran dapat digunakan beberapa kali oleh obyek yang sama dan mampu menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2019).

## Hasil

Penelitian ini memiliki nilai koefisien korelasi yang signifikan sebesar 0,467 dan dapat diartikan bahwa ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan optimisme. Dengan rata-rata sebesar 88,59 dan standar deviasi sebesar 10,397, yang diartikan bahwa sebaran data kurang bervariasi. Tambahkan tabel hasil korelasinya bagaimana.

Tabel 4.1 Uji Hipotesis Skala *Self-compassion* dengan Optimisme

r Hitung	
0,003	0,467

## Pembahasan

Dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi perasaan belas kasih (*self-compassion*) Mahasiswa Psikologi Universitas X, maka semakin tinggi pula perasaan yakin dan positif tentang masa depan (optimisme) dalam menghadapi kehidupan selama masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini membuktikan bahwa individu yang memiliki kebaikan dalam diri, mampu menerima serta memaafkan diri sendiri maupun orang lain, dan menyadari serta merefleksikan pengalaman buruk dengan penuh kesadaran selaras dengan individu yang meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki makna tersendiri. Dengan adanya kebaikan dalam diri yang mampu menghentikan penilaian buruk terhadap diri serta tidak berfokus pada kekurangan diri atau pengalaman yang menyakitkan, Mahasiswa Psikologi Universitas X dapat meyakini bahwa setiap peristiwa disebabkan oleh faktor-faktor yang spesifik (Neff, 2011).

Populasi Mahasiswa Psikologi Universitas X didominasi oleh perempuan daripada laki-laki yang demikian dapat selaras dengan faktor-faktor dari *self-compassion* bahwa jenis kelamin mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dalam membentuk optimisme.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa Mahasiswa Psikologi Universitas X selama masa pandemi Covid-19 berusaha untuk menerima diri, memaafkan diri dan keadaan, maupun orang lain sehingga timbulah optimisme untuk menjalani hidup di masa depan.

## Simpulan

Penelitian ini berlatar belakang dari fenomena pandemi Covid-19 yang pertama kali memulai krisisnya di Indonesia pada Maret 2020. Dari fenomena tersebut peneliti menemukan masalah yang berkaitan dengan isu kesehatan mental yang menjadi dasar dari penelitian ini.

*Self-compassion* dan optimisme menjadi dua variabel yang dipilih dalam penelitian ini. *Self-compassion* merupakan perasaan belas kasih yang diarahkan ke diri sendiri ataupun ke orang lain guna membantu atau memperbaiki penderitaan yang muncul akibat suatu peristiwa di kehidupan (Neff, 2011). Adapun optimisme didefinisikan sebagai perasaan

yakin tentang masa depan sehingga memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan (Seligman, 2006).

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan *self-compassion* dengan optimisme pada Mahasiswa Psikologi Universitas X selama masa pandemi Covid-19. Hal ini diperoleh kesimpulan bahwa perasaan belas kasih (*self-compassion*) mampu membentuk keyakinan positif dalam diri individu saat memandang dirinya sendiri terhadap dunia. Dengan begitu adanya *self-compassion* dalam diri individu agar dapat melihat masa depan dengan optimisme, sebab yakin setiap peristiwa dan penyebabnya tidak semata-mata karena kesalahan diri sendiri.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dikemukakan beberapa saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Sebaiknya pada penelitian selanjutnya peneliti dapat mengambil responden secara bervariasi berdasarkan aspek usia, pola asuh, dan lingkungan tempat tinggal. Hal ini dilakukan agar dapat melihat seberapa banyak perbedaan karakteristik seseorang ketika berada di perguruan tinggi.
2. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang dapat dijangkau seluruh rakyat Indonesia untuk dapat melihat hubungan satu faktor dengan faktor lain.
3. Pada penelitian selanjutnya peneliti dapat meneliti perbedaan laki-laki dan perempuan dalam *self-compassion* untuk melihat perbedaan resiliensi antara laki-laki dan perempuan.

### Daftar Pustaka

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Darsono, H., Fitri, A. N., Rahardjo, B., Imanuela, M. Z., & Lasambouw, C. M. (2020, September). Efektivitas pembelajaran jarak jauh saat pandemi Covid-19 (Kajian di Politeknik Negeri Bandung). In *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar* (Vol. 11, No. 1, pp. 1235-1240).
- Dwika, V A P. (2020). Pengaruh optimisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di masa pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Harpan, A. (2015). *Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Imtiaz, S. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32.
- Karim, B. A. (2020). Teori kepribadian dan perbedaan individu. *Education and Learning Journal*, 1(1), 40-49.

- Kartikaningsih, R. (2019). Hubungan penyesuaian diri dan optimisme dengan *Post Power Syndrom* dalam menghadapi masa pensiun pada PNS di Kabupaten Labuhan Batu. *Ecobisma (Jurna Ekonomi, Bisnis dan Manajemen)*, 6(1), 113-120.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Kurniati, L., & Fakhruddin, A. U. (2018). Prestasi belajar matematika ditinjau dari sikap optimis dan pesimis siswa sma. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 19-24.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in Islamic University of Riau. *Nathiqiyah*, 2(1).
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Musabiq, S., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme sebagai prediktor psikologis pada mahasiswa kebidanan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 134-143.
- Musabiq, S., & Meinarno, E. (2017). Studi lintas budaya optimisme pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan. *Jurnal Psikologi*, 2(16), 105-112.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Nurchayani, E. (2021). *Self-compassion dan Psychological well-being pada Mahasiswa. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, M I R. (2018). Peran Optimisme dalam Meningkatkan *Hardiness* pada Karyawan The Bagong Adventure Museum Tubuh Jawa Timur Park 1 Batu. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rasyid, M., Rahmah, D. D. N., & Permatasari, R. F. (2021). *Teacher's Academic Optimism* dalam menghadapi proses belajar mengajar daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 90-97.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, 30(2), 81-89.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22-28.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911-926.
- Thanoesya, R., Syahniar, S., & Ifdil, I. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 2(2), 58-61.
- Valentino, R., & Himam, F. (2013). Efikasi diri untuk meningkatkan optimisme terhadap pencapaian karir karyawan PKWT Perusahaan X. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 200-216.

Zhang, J. W., Chen, S., Tomova, T., Bilgin, B., Chai, W., Ramis, T., ... & Manukyan, A. (2018). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38.