

***SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA RANTAU**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

Fitri Nafiatus Saidah

J01219017

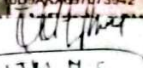
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Self-Compassion* Pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 01 Mei 2023



FITRI H S

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Self Compassion Pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

Oleh:

Fitri Nafiatus Saidah
NIM J01219017

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 13 Februari 2023
Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Yang disusun oleh
Fitri Nafiatu Saidah

J01219017

Telah dipertahankan di depan Tim penguji
pada Tanggal 05 April 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Phil. Khoirun Niam

NIP. 197910012006041005

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

Penguji II

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi

NIP. 197406122007102006

Penguji III

Dr. Dwi Rukma Santi, S.ST., M.Kes

NIP. 197202072014032001

Penguji IV

Sri Hidayati L, M.Kes

NIP. 198201252014032001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail. perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitri Nafiatu Saidah
NIM : J01219017
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fitrinafiatu29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

*SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN AMPEL SURABAYA*

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Mei 2023

Penulis

(Fitri Nafiatu Saidah)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikan di daerah lain dengan tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dibandingkan dengan daerah asalnya dapat dinamakan sebagai mahasiswa rantau. Dalam merantau tentu saja terdapat permasalahan yang bisa mengakibatkan stress, dan cemas, maka dari itu mahasiswa rantau membutuhkan *self compassion* yang tinggi atau baik untuk mengatasi masalah mahasiswa rantau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini berjumlah enam Informan yang terdiri dari tiga Informan utama dan tiga *significant ather*. Dari data tersebut kemudian dilakukan analisis melalui serangkaian proses reduksi hingga validitas data menggunakan teknik triangulasi sumber data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap informan memiliki *self-compassion* yang berbeda-beda sesuai seberapa lama informan merantau, dan ketika informan beradaptasi saat merantau. Ketiga informan telah memiliki *self-compassion* yang baik sehingga ketiga informan bisa melewati masa kesulitan saat merantau.

Kata Kunci: *Self-compassion*, Mahasiswa Rantau

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the description of self-compassion in overseas students. Students who choose to continue their education in other areas with the aim of getting a quality education compared to their area of origin can be called overseas students. good for overcoming the problems of overseas students. The method used in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. There were six informants in this study consisting of three main informants and three significant others. From this data, an analysis was carried out through a series of reduction processes to data validity using data source triangulation techniques. The results showed that each informant had a different self-compassion according to how long the informant had wandered, and when the informant had adapted while traveling. The three informants already had good self-compassion so that the three informants were able to go through difficult times while migrating.

Keywords: Self compassion, Regional Student

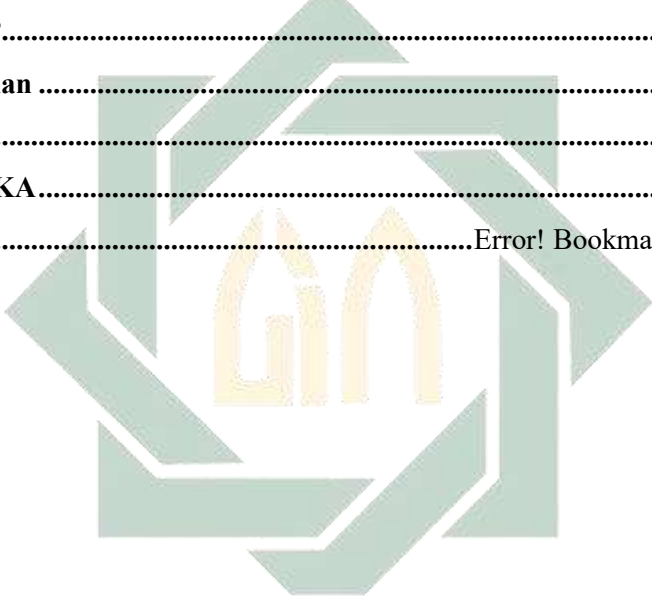


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Keaslian Penelitian	8
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II Kajian Pustaka.....	16
A. <i>Self Compassion</i>	16
1. Pengertian <i>self-compassion</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	21
B. Mahasiswa Rantau	24
1. Pengertian Mahasiswa Rantau	24
2. Masalah Yang Dialami Mahasiswa Rantau.....	26
C. <i>Self Compassion</i> dan Mahasiswa Rantau dalam Pandangan Islam.....	26
D. Kerangka Teoritik	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	29

B.	Kehadiran Penelitian.....	29
C.	Lokasi Penelitian	30
D.	Sumber Data	30
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	33
G.	Keabsahan Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....		37
A.	<i>Setting</i> Penelitian	37
B.	Hasil Penelitian	38
C.	Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....		64
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Teknik Analisa Data	3
Gambar 4.1 Deskripsi Profil Informan Primer	37
Gambar 4.2 Deskripsi Profil Informan Sekunder	38
Gambar 4.3 Skema Hasil Penelitian	52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Panduan Wawancara	69
Lampiran II Transkrip Wawancara	73
Lampiran III Dokumentasi	99
Lampiran IV <i>Informed Consent</i>	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan karena pendidikan adalah salah satu proses mengembangkan diri individu dalam bentuk kegiatan belajar mengajar (Sidik, Pramatmaja, & Putrikita, 2013). Program wajib belajar 12 tahun yang sudah direncanakan oleh pemerintah memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia. Beberapa jenjang pendidikan yang harus dilalui oleh pelajar di Indonesia yaitu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) (Pradata, 2015). Setelah lulus dari pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) diharapkan pelajar dapat melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi yaitu di perguruan tinggi. Sesuai UU No 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 dalam Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Secara etimologis Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Pengertian ini sejenis dengan pengertian oleh Budiman dkk., (2006) Mahasiswa sangat erat dengan pendidikan, yang bisa memberikan sebuah warna tersendiri dalam dunia kampus dan universitas. Mahasiswa adalah kelompok manusia yang ada dalam lingkup kampus untuk melaksanakan kewajiban sebagai pencari ilmu pengetahuan. Mahasiswa memiliki peran penting dalam

mengimplementasikan tridharma perguruan tinggi seperti (pendidikan, peneliti, dan pengabdian masyarakat). Peran mahasiswa sangat penting yang bertindak sebagai aktor untuk mengubah perkembangan ilmu pengetahuan (Fauzia et al., 2021).

Mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikan di daerah lain dengan tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dibandingkan dengan daerah asalnya dapat dinamakan sebagai mahasiswa rantau (Ridha, 2018). Merantau sudah menjadi kebiasaan bagi orang-orang di Indonesia (Sholik, Rosyid, Mufa'idah, Agustina, & Ashari, 2016). Individu yang memiliki keinginan merantau akan pergi dari daerah asalnya untuk meraih kesuksesan di tanah rantainya. Salah satu alasan merantau bagi mahasiswa adalah untuk menimba ilmu di daerah lain yang memiliki fasilitas pendidikan layak demi meraih cita-cita (Marta, 2014). Hal ini dapat disimpulkan merantau adalah seseorang yang pergi dari tanah asalnya ke lingkungan baru untuk dapat mencari kehidupan yang baru serta dapat menimba ilmu untuk meraih keberhasilan. Pulau Jawa memiliki beberapa perguruan tinggi yang berkualitas sehingga banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di Pulau Jawa (Rufaida & Kustani, 2017). Menurut data Kemenristekdikti (2021) pada tahun akademik 2020/2021 terdapat 34.879 mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan 89.525 mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Jawa Timur.

Menurut Fauzia et al., (2021) mahasiswa rantau ialah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya dalam waktu yang lama untuk mencari ilmu pengetahuan di daerah yang maju dalam Pendidikan, untuk mencari pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerah asalnya, bebas kendali dari orang tua,

merasakan pengalaman yang baru di daerah baru, mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan juga ingin melatih kemandirian diri. Merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan seseorang merantau adalah untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik terutama bagi pemuda atau mahasiswa. Fenomena saat ini banyak mahasiswa merantau karena pendidikan yang sangat pesat dan merasa tertuntut jika tidak segera di kejar.

Mahasiswa perantauan, memiliki pola sosialisasi orang yang berbeda, seperti yang dialami mahasiswa perantauan. Pertama, tidak adanya pemantau orang tua secara langsung. Kedua, perbedaan pola komunikasi pertemanan dengan teman baru. Ketiga, perlu adanya penyesuaian budaya dengan lingkungan sekitar. Keempat adalah gaya belajar yang sulit diikuti. Problem inilah yang menjadikan keadaan kehidupan mahasiswa perantauan berubah, karena membutuhkan usaha yang lebih. Hal ini dikarenakan mahasiswa mampu secara mandiri menghadapi perubahan lingkungan perantauan (Widya W. L. et al., 2012).

Menurut Ayatilah & Savira, (2021) *self compassion* yaitu sebuah kemampuan untuk menunjukkan empati, cinta, dan perhatian kepada orang-orang yang berada dalam kesulitan, dan *self compassion* memberikan kemampuan dalam mengarahkan emosi yang sama ke dalam diri, dan menerima diri sendiri, terutama dalam menghadapi kegagalan. Banyak orang yang berbelas kasih memiliki waktu yang lebih sulit untuk menunjukkan belas kasih untuk diri mereka sendiri, kadang-kadang karena takut terlibat dalam pemaanjaan diri atau mengasihani diri sendiri, tetapi ketidakmampuan untuk menerima area kelemahan dapat menyebabkan kesulitan mencapai kesejahteraan emosional.

Pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat permasalahan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tentang *self compassion* pada mahasiswa rantau UIN Sunan Ampel Surabaya. Kenyataannya mahasiswa rantau tidak dapat *self compassion* pada dirinya, fenomena ini menjadi menarik untuk diangkat dalam penelitian ini karena mahasiswa rantau cenderung menyelesaikan problematika kehidupannya sendiri. Setelah peneliti melakukan pra penelitian menemukan bahwa, kurangnya *self compassion* pada dirinya yang menyebabkan mahasiswa rantau menganggap bahwa tidak ada seseorang yang mampu memahaminya. Misal pada mahasiswa rantau (MM) dimana mengungkapkan tidak ada satu orang pun yang bisa memahaminya, dan sering menderita, pada subjek pra penelitian yang bercerita bahwa dia selama merantau sering menderita, serta tidak ada support dari orang terdekat terutama orang tua. Support dari orang tua, ia bercerita bahwasannya orang tuanya jauh dan susah untuk menghubungi karena berada di daerah terpencil. Ketika mendapatkan masalah cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena tidak orang yang bisa diajak cerita dengannya. Dari hasil pra penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu aspek-aspek *self compassion* juga penting untuk seseorang mempertahankan kesehatan mentalnya.

Pada penelitian yang dilakukan Karinda, (2020) menjelaskan bahwa stres dan emosi negatif berdampak pada nilai akademik dan kesehatan mahasiswa. Cara untuk mengatasi perasaan negatif yang bisa dilakukan harus mempunyai sikap belas kasih terhadap diri sendiri., sikap belas kasih terhadap diri sendiri disebut dengan istilah *self-compassion* (Karinda, 2020). Sependapat dengan apa yang

dikatakan oleh Karinda (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa belas kasih menjadikan solusi untuk mengatasi emosi negatif. Orang tidak dapat menjalani hidup adalah emosi negatif yang tidak terselesaikan, terus-menerus yang membuat orang sulit untuk tumbuh dewasa dan tidak merasakan nyaman. Solusi dalam menghadapi kenegatifan emosi, seseorang memerlukan sebuah hal yang membuat nyaman dan bisa enjoy dalam segala hal serta menerima segala sesuatu dan menerima kenyataan, kekurangan dari berbagai problem. Istilah ini disebut *self-compassion*, atau sering juga disebut *self-compassion*.

Di sisi lain, penyebab tidak dapat mencintai diri sendiri adalah adanya rasa takut tidak ada orang yang membersamai. Selalu merasa sendiri dan kesepian. Padahal Allah selalu menegaskan bahwa setiap hamba tidak boleh takut sendiri dan sepi. Karena ada diri-Nya di setiap hela nafas dan hari-hari kita.

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah); sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan

Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana. (QS At-Taubah ayat 40).”

Self-compassion sebagai tindakan pemanjaan diri, tetapi memperluas belas kasih terhadap diri sendiri bukanlah tindakan pemanjaan diri, keegoisan, atau mengasihani diri sendiri. Faktanya, *self-compassion* dapat membantu meringankan banyak masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau rasa tidak aman (Mawarpury dkk., 2022, hlm. 328). *Self compassion* merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122).

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. *Compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Secara umum, ini melibatkan penyadaran bahwa seseorang memiliki sebuah negative dan positif, kekecewaan bagian dari ragam pengalaman manusia, bahwa manusia mengalaminya, dan bahwa kita sendiri berhak mendapatkan belas kasihan (*self*

compassion) (Neff K, 2013). Kristin Neff sebagai salah seorang peneliti di bidang ini, mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang Neff (2003).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencintai diri sendiri adalah tidak memberikan penekanan yang berlebih pada hati. Selalu merasa cukup dan bersyukur pada kemampuan yang dimiliki.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۖ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, ”Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji.” (QS. Luqman ayat 13).”

Oleh karena itu peneliti akan mendalami *self compassion* pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Negeri Surabaya, serta berfokus pada 3 Informan yang sesuai kriteria dalam penelitian ini. Dikarenakan ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi masalah seperti kegiatan akademik dalam lingkungan yang ditempatinya. Ketidak mampuan mahasiswa akan mampu memenuhi tuntutan tersebut secara memadai, berbagai masalah seperti stres dan depresi muncul dan tidak ditangani dengan baik. Sebaliknya, konsekuensi lain seperti kinerja akademik yang buruk. akan terjadi. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran *self*

compassion pada mahasiswa rantau. Oleh karena itu peneliti bisa memberikan wawasan baru tentang cinta pada diri sendiri yang benar sehingga mampu mengontrol diri dari berbagai penyakit mental, hal ini menjadi tema yang menarik dan unik dengan karenanya peneliti mengangkat tema *self compassion* dan mahasiswa rantau. Berdasarkan penelitian yang berjudul *self compassion* pada mahasiswa rantau lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menurut pendapat peneliti kurang mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai *self compassion* pada mahasiswa rantau.

B. Fokus Penelitian

Dalam fokus penelitian ini menjelaskan tentang gambaran pada *self-compassion* dan mahasiswa rantau

C. Rumusan Masalah

Pada uraian latar belakang ada rumusan masalah penelitian “Bagaimana gambaran *self compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.”

D. Keaslian Penelitian

Peneliti mengambil literatur dari jurnal, tesis maupun skripsi yang sudah melakukan penelitian yang berhubungan dengan judul peneliti. Dalam penyusunan ini penulis melakukan bahan perbandingan dan untuk menghindari terjadinya plagiatisme yang akan disusun oleh peneliti nantinya. Berikut terdapat beberapa penelitian terdahulu yaitu:

Pada penelitian (Anthony & Garvin, 2020) yang berjudul “*self compassion* pada Wanita dewasa muda penyintas bunuh diri”. Perempuan yang berusia 15-29

tahun adalah perempuan yang paling rentan pada kasus bunuh diri, karena itu mereka perlu perhatian yang lebih atau khusus. Penelitian tersebut mengatakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan keinginan bunuh diri. Orang sekitar mempunyai pengaruh besar terhadap *social support* dalam upaya percobaan bunuh diri dalam mengembangkan *self compassion* yang baik. Dalam penelitian yang dilakukan penulis memiliki persamaan bagaimana bentuk dukungan orang sekitar, serta bagaimana bisa mengelola emosi positif dengan baik. Sehingga bisa mengembangkan *self compassion* dengan baik.

Belas kasih (*self compassion*) pada mahasiswa juga pernah di teliti oleh Karinda, (2020). Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan emosi negatif yang berkepanjangan membuat siswa merasa kesulitan mengembangkan diri serta sulit untuk bersosial dengan lingkungan sekitar. Untuk mengurangi percobaan bunuh diri tersebut, seorang individu bisa menerima menerima semua kenyataan, kelemahan, dan masalah yang terjadi, istilah tersebut mengacu pada belas kasih (*self compassion*). Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah subjek penelitian yaitu pada mahasiswa, meskipun berbeda tempat dan konteks dalam artian penulis meneliti mahasiswa rantau yang ada di Surabaya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah metode kualitatif: studi kasus. Sedangkan yang dilakukan oleh Fahada bagas Karinda, pada tahun (2020) adalah metode kuantitatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayatilah & Savira, (2021) yang membahas tentang *SELF-COMPASSION PADA PEREMPUAN YANG PERNAH MENJADI KORBAN BULLYING*. Penelitian tersebut mengungkap bagaimana

self-compassion itu terhadap Wanita yang menjadi korban bullying, sehingga bisa mempelajari dampak yang terjadi pada korban bullying dan berbentuk *self-compassion* nya terhadap diri sendiri itu bagaimana. Dengan hasil yang didapat menyatakan *self-compassion* terhadap Wanita yang pernah menjadi korban bullying itu bisa berdampak negative dalam kurung waktu yang singkat, dan bisa dalam kurung waktu yang Panjang. Hal itu dikarenakan aspek yang rendah terhadap subjek tersebut. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah dari partisipan yang berupa mahasiswa rantau di Surabaya. Persamaan yang diteliti oleh penulis adalah dalam metode penelitian metode kualitatif, dengan pendekatan model studi kasus.

Penelitian yang berjudul *Peran Self-Compassion Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan*, yang dikemukakan oleh (Kawitri dkk., 2020), menjadi salah satu factor yang mempengaruhi seseorang untuk memperoleh *self compassion* adalah dimensi kualitas hidup sehat. Dimensi kualitas hidup sehat yang dibutuhkan adalah kesehatan fisik, psikologis hubungan dengan orang tua, otonomi, dan lingkungan sekolah, dikarena subjek tidak diasuh oleh orang tua, peran orang tua yang tadinya dibutuhkan dan sangat penting digantikan oleh pengasuh panti asuhan yang mereka tempati. Dukungan sosial diperlukan remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan, hal tersebut menjadikan mereka tidak memiliki atau rendahnya *self-compassion*. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, bersifat eksplanatif dan korelasional dengan desain *cross-sectional* menggunakan teknik convenience sampling dari beberapa panti asuhan yang ada di Bekasi dan Jakarta. Terdapat hasil yang menunjukkan adanya pengaruh

self-compassion terhadap kualitas hidup kesehatan remaja adalah signifikan pada kualitas hidup sehat. Persamaan dilakukan oleh peneliti dalam aspek yang diungkap yaitu *self compassion*, sedangkan perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh Kawitri dkk bertujuan untuk mengetahui sampai mana *self-compassion* bisa meningkatkan kualitas hidup sehat pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui *self compassion* terhadap mahasiswa rantau di Surabaya.

Berdasarkan penelitian (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) dengan judul “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”. Salah satu factor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu emosi negative yang dapat dikendalikan dengan baik. Berdasarkan pada aspek-aspek *self-compassion*, didapatkan aspek *common humanity* yang berdampak terhadap regulasi emosi. Dapat ditinjau dari jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan memiliki regulasi emosi yang berbeda. Namun, pada *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan itu terdapat persamaan. Adapun tujuan dari penelitian tersebut adalah mengkaji secara empirik hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Hal tersebut, dikarenakan pengaruh yang positif pada *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir, terdapat *self-compassion* yang baik guna menaikkan kompetensi emosi seseorang. Hal tersebut memiliki hasil bahwa seseorang yang memiliki *self-kindness* ternyata bisa terhindar dari stress atau frustrasi, dan seseorang itu bisa menghadapi tekanan

tersebut. Dikarenakan subjek bisa menghasilkan emosi positif serta dapat peduli dan membantu untuk menghadapi tekanan pada diri sendiri. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan Definisi operasional dari variabel X dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, ialah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut ditujukan pada diri sendiri. Yang mana persamaan dalam penelitian yang di lakukan oleh penulis yaitu membahas tentang *self-compassion*.

Faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yaitu *self compassion*. *Self-compassion* adalah kecakapan seseorang individu yang dapat memberi perhatian, serta peduli kepada diri sendiri ketika dirinya dihadapkan oleh masalah, tantangan, dan kesulitan pada hidup (Renggani & Widiyasavitri, 2018). Hasil yang ditunjukkan menyatakan *self compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pengajar muda di Indonesia Mengajar. Penelitian tersebut menggunakan kuantitatif dengan uji regresi linier sederhana, yang menunjukkan menunjukkan $R=0,792$ dan adjusted R square sebesar 0,628. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki peran sebesar 62,80% terhadap *psychological well-being*.

E. Tujuan Penelitian

Berlandaskan fokus penelitian di atas, maka terdapat tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *self compassion* dan mahasiswa rantau.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdapat sebuah kegunaan Teoretis dan implementasi sebagaimana penjelasan berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangsih wawasan teoretis kepada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada keilmuan psikologi yang menjelaskan studi tentang *self compassion* dan mahasiswa rantau di kota Surabaya.

2. Kegunaan Praktis

Secara efektif, kajian ini dapat disumbangkan sebagai wawasan bagi psikolog dan akademisi. Sebagaimana penjelasan berikut:

- a. Bagi Psikolog, dalam wawasan psikologi dan mahasiswa penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemahaman mahasiswa terhadap *self compassion* (mengasihi diri sendiri) karena pada zaman seperti sekarang ini manusia jarang berbelas kasih pada dirinya sendiri seperti jarang memikirkan mental dan akalnya, sehingga penyebabnya adalah depresi dan sejenisnya.
- b. Bagi akademisi, bisa memberikan sebuah disiplin keilmuan yang actual terlebih tema ini jarang di teliti oleh mahasiswa sebelumnya, dan menjadi menarik karena kasus *self compassion* menjadi sebuah hal yang harus dibekali pada mahasiswa muda saat ini.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dan memahami skripsi ini, maka sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut :

Bab Pertama berisi tentang latar penelitian, fokus penelitian, keaslian penelitian, tujuan penelitian, Manfaat Penelitian, dan sistematika pembahasan. Latar belakang menjelaskan permasalahan yang akan diteliti. Fokus penelitian sebuah pertanyaan atau pernyataan yang menjadi fokus yang akan diteliti nantinya. Keaslian penelitian berisi tentang penelitian terdahulu yang berkaitan tentang penelitian yang akan diteliti dan menjadikan referensi. Tujuan penelitian menunjukkan sebuah tujuan pernyataan yang ingin dicapai peneliti. Manfaat penelitian menjabarkan tentang kegunaan penelitian baik untuk peneliti, keilmuan, maupun universitas.

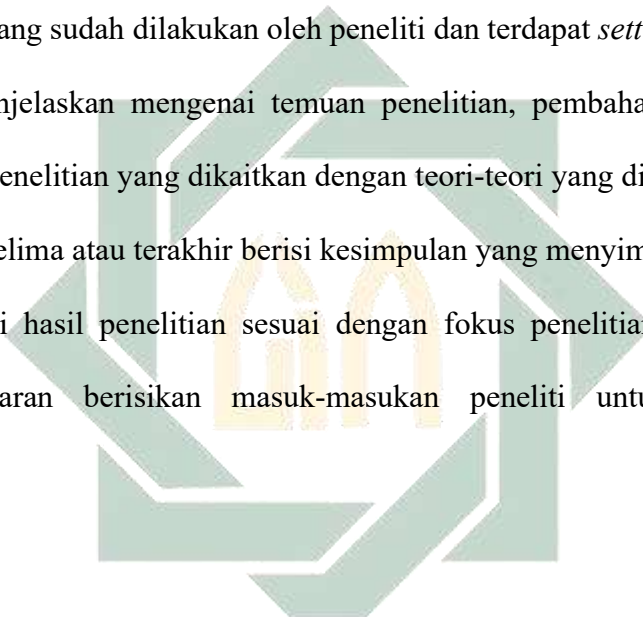
Bab Kedua yang membahas uraian tentang kajian Pustaka dan kerangka teoritik. Pada bab dua ini berisi tentang materi-materi tentang teori yang digunakan dalam penelitian ini, termasuk tentang teori-teori yang relevan untuk digunakan dan berkaitan dengan tema penelitian.

Bab Ketiga bagian dari metode penelitian yang berisikan pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran penelitian, lokasi penelitian, sumber data, prosedur pengumpulan data, analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan. Pendekatan dan jenis penelitian menggambarkan jenis pendekatan dan jenis penelitian yang akan digunakan. Kehadiran penelitian menjelaskan peran peneliti dalam mengumpulkan data. Lokasi penelitian menjelaskan karakteristik lokasi yang digunakan dalam penelitian. Sumber data menjelaskan tentang

bagaimana cara mendapatkan data yang digunakan dalam penelitian. Prosedur pengumpulan data menguraikan Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian. Analisis data berisikan proses dalam penelitian. Pengecekan keabsahan temuan menjelaskan usaha peneliti dalam mendapatkan keabsahan temuannya.

Bab Keempat pada bagian bab ini menjelaskan terkait hasil dan pembahasan yang sudah dilakukan oleh peneliti dan terdapat *setting* penelitian, selain itu menjelaskan mengenai temuan penelitian, pembahasan berkaitan dengan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori-teori yang digunakan.

Bab Kelima atau terakhir berisi kesimpulan yang menyimpulkan secara sederhana dari hasil penelitian sesuai dengan fokus penelitian yang sudah tercantum. Saran berisikan masukan-masukan peneliti untuk penelitian selanjutnya .



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

Kajian Pustaka

A. *Self Compassion*

1. Pengertian *self-compassion*

Menurut Neff K, (2013) *Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self-compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. *Compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Berdasarkan pengertian *self-compassion* menurut Renggani & Widiasavitri, (2018) mendefinisikan *Self compassion* sebagai bentuk kemampuan individu dengan menerima kebaikan serta kepedulian pada diri ketika dirinya dihadapkan oleh masalah, tantangan, dan kesulitan pada hidup.

Self compassion pada diri sendiri sebenarnya tidak berbeda dengan memiliki belas kasih untuk orang lain. Pemikiran tentang seperti apa pengalaman belas kasih itu. Pertama, untuk memiliki belas kasih terhadap orang lain, seseorang perlu memperhatikan penderitaan orang lain. Seseorang kalau mengabaikan orang tunawisma di jalan, seseorang tidak dapat merasakan belas kasihan atas betapa sulitnya

pengalamannya. Kedua, belas kasih melibatkan perasaan tergerak oleh penderitaan orang lain sehingga hati merespons rasa sakit (kata belaskasih secara harfiah berarti "menderita bersama"). Ketika hal itu terjadi maka seseorang akan merasakan kehangatan, perhatian, dan keinginan untuk membantu orang yang menderita dengan cara tertentu. Memiliki belas kasih juga berarti seseorang memberikan pengertian dan kebaikan kepada orang lain ketika gagal atau membuat kesalahan, daripada menghakimi diri dengan kasar. Terakhir, ketika seseorang merasakan belas kasih terhadap orang lain (bukan sekadar belas kasihan), itu berarti seseorang sadar akan penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan termasuk bagian dari pengalaman manusia bersama (Fain, 2011).

Self-compassion sesuatu tindakan yang melibatkan diri sendiri pada fase kesulitan, kegagalan, dan menyadari sesuatu yang tidak disukai dari diri. Dengan mengabaikan rasa sakit dengan mentalitas "bibir atas kaku", individu berhenti untuk mengatakan pada diri sendiri "ini benar-benar sulit sekarang. Alih-alih menghakimi dan mengkritik diri sendiri tanpa ampun atas berbagai kekurangan diri, *self-compassion* berarti manusia baik dan pengertian ketika dihadapkan dengan kegagalan pribadi. (Murphy-Shigematsu, 2018). Leary, Terry dan Meredith (2011) menuliskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki kepedulian pada dirinya sendiri dan berfokus pada penderitaan, dan belas kasih diri mereka meningkatkan

kemampuan untuk regulasi diri sekaligus berhubungan dengan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu.

Kegagalan seperti ini memberikan cara-cara yang memungkinkan manusia menjadi lebih sehat dan bahagia, tetapi ini dilakukan karena seseorang peduli pada diri sendiri, bukan karena tidak berharga atau tidak dapat diterima sebagaimana adanya. Memiliki belas kasih untuk diri sendiri berarti menghormati dan menerima kemanusiaan. Hal-hal tidak akan selalu berjalan seperti yang diinginkan. Seseorang akan menghadapi frustrasi, kerugian akan terjadi, seseorang akan membuat kesalahan, menabrak keterbatasannya, gagal mencapai cita-cita. Ini adalah kondisi manusia, sebuah kenyataan yang dimiliki oleh semua manusia. Semakin seseorang membuka hati terhadap kenyataan ini terus-menerus melawannya, semakin banyak mendapatkan rasa belas kasih untuk diri sendiri dan semua sesama manusia dalam pengalaman hidup. (Germer, 2009).

Menurut Renggani & Widiyasavitri, (2018) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk menawarkan kebaikan dan perawatan diri saat mereka akan mengalami rintangan dalam hidup, masalah dan kesulitan, dan untuk memahami bahwa semua tantangan hidup, permasalahan dan kesulitan adalah bagian dari pengalaman hidup seseorang. *Self-compassion* mampu melindungi seseorang dari berbagai emosi negatif seperti stres, kecemasan dan depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif.

Dari sudut pandang Buddhis, belas kasih didefinisikan sebagai menanggapi penderitaan pribadi dengan cinta, kebijaksanaan, dan kepedulian terhadap penderitaan diri sendiri dan penderitaan orang lain. Pada sudut pandang orang barat menjelaskan *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri saat (Anthony & Garvin, 2020). Hasmarlin & Hirmaningsih, (2019) mengungkapkan bahwasanya ketika individu merasakan situasi sulit dalam hidup maka teman akan membantu menghadapi atau mengatasi tekanan. Dapat diartikan bahwa ketika mahasiswa mendapatkan dukungan jaringan sosial yang rendah bisa berakibat perasaan terisolasi, sehingga memberikan kontribusi terendah pada *self compassion*.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahawa *self compassion* adalah sikap atau perilaku belas kasih atau baik hati terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan pikiran terbuka terhadap segala macam penderitaan, kekurangan diri dan kegagalan, dikarena hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan seseorang.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Menurut penelitian yang dilakukan Neff (2003) terdapat beberapa aspek-aspek yang berkaitan dengan *self-compassion* yaitu:

a) *Self-kindness* dan *Self-judgement*

Self-kindness atau kebaikan terhadap diri merupakan aspek yang menjelaskan seberapa lama seseorang dapat memahami dan memahami kekurangannya. *Self-kindness* menegaskan bahwa diri

sendiri itu berhak mendapatkan kasih sayang, cinta, dan kebahagiaan walau seseorang tersebut dalam kondisi terpuruk sekalipun sehingga dia bisa menciptakan kenyamanan pada diri sendiri. *Self-kindess*, yaitu bagaimana cara individu bisa baik hati terhadap diri sendiri yang digambarkan dalam sebuah pernyataan “ tidak apa, saya akan memaafkan semua kesalahan pada diri sendiri dan berusaha untuk berbaik sangka.”

Self-judgement, yang menyatakan sikap membenci, penuh kritikan, dan rendah diri terhadap diri nya sendiri. *Self-judgement* bisa disebut menghakimi diri sendiri secara terus-menerus dan berlebihan dalam melabeli negative terhadap dirinya, sehingga sering merasa dirinya jauh lebih rendah dibandingkan orang lain.

b) *Common humanity* dan *Isolation*

Bahwa semua orang bisa gagal, membuat keputusan yang salah, dan merasa menyesal, dan bahwa segala sesuatu tidak dapat dihindari, tidak peduli seberapa tinggi atau kuatnya seseorang. *Common humanity* memberikan pemahaman pada seseorang bahwa pengalaman yang sudah terjadi pada dirinya disebabkan oleh hal ilmiah bukan semata karena dirinya, dan hal tersebut sudah memang sewajarnya terjadi. *Common humanity*, yaitu bagaimana seseorang mampu memanusiakan dirinya sendiri yang dapat digambarkan dalam bentuk pernyataan “kekecewaan adalah bagian dari hidup setiap manusia”,

isolation, merupakan seseorang merasa bahwa dirinya orang yang paling menderita serta kecenderungan menganggap tidak ada satupun orang yang bisa mengerti dan mampu memahaminya.

c) *Mindfulness* dan *over identification*

Melihat dengan jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menilai apa yang terjadi dalam situasi tersebut. Individu harus melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, tidak ada yang dilebihkan atau dikurangi untuk merespon pengalaman sejauh mana *compassion* dan bagaimana cara yang tepat. *Mindfulness* merupakan pengalaman yang sudah jelas terjadi dan sikap yang imbang, serta tidak menghiraukan aspek yang dia tidak sukai baik dari dirinya sendiri maupun dalam kehidupannya. *Mindfulness*, yaitu bagaimana seseorang dapat berhati-hati dan sadar sepenuhnya ketika berpikir dan merasakan tentang kesulitan yang dihadapinya, sehingga dapat berpikir dan merasa secara normal, yang dapat digambarkan dalam sebuah pernyataan. “saya menyadari, ini adalah masa sulit dan menyakitkan dengan keadaan diri saya yang ...”

Over Identification bertentangan dengan *mindfulness* menjelaskan bahwa sesuatu yang berlebihan dalam diri sendiri, Ketika dihadapkan pada dengan permasalahan yang terjadi. *Over Identification* didefinisikan berfokus terhadap keterbatasan yang ada pada dirinya, hal tersebut bisa menyebabkan cemas dan depresi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* menurut Neff (2011) sebagai berikut:

- a) Jenis Kelamin menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih memikirkan sesuatu masalah dibanding laki-laki, oleh sebab itu perempuan mudah menderita stress berat dan mengalami cemas lebih tinggi dibanding laki-laki. Meskipun terdapat perbedaan jenis kelamin tidak luput dari peran budaya serta tempat asal tinggal. Pada orang barat terdapat tradisi agama serta budaya yang cenderung memuji pengorbanan diri terutama bagi perempuan. Factor *self-compassion* pada jenis kelamin ini mengungkap bahwasanya perempuan mempunyai *self-compassion* yang rendah daripada laki-laki, hal tersebut dikarenakan perempuan sering memikirkan pengalaman yang negatif pada masa lampau, sehingga perempuan lebih sering mengalami depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki.
- b) *Personality* (Kepribadian) *The Big Five Personality* adalah suatu dimensi dari kepribadian (personality) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain. Individu dengan kepribadian conscientiousness, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir dan memprioritaskan tugas.

- c) Budaya pada beberapa 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 terdapat di Thailand dan terendah di Taiwan. Hal ini kemungkinan besar dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran budha, di mana nilai-nilai kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan orangtua dan interaksi sosial sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat terpengaruh dalam ajaran konfudianisme, di mana 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. Amerika sedang mengembangkan psikologi positif, meskipun demikian budaya kritik diri, isolasi diri dan iklim budaya yang kompetitif masih kental berlaku.
- d) Usia pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan integrity akan lebih menerima kondisi yang terjadi padanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi. Tahapan perkembangan integrity dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif. e. Kondisi

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, oleh karena itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori berpengaruh pada perkembangan anak dikemudian hari. Proses dalam keluarga seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya. Jika orang tua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini didalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu. Kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkorelasi negative dengan terbentuknya *self compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion* nya lebih tinggi daripada yang tidak.

B. Mahasiswa Rantau

1. Pengertian Mahasiswa Rantau

Menurut Fauzia et al., (2021) mahasiswa rantau ialah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya dalam waktu yang lama untuk mencari ilmu pengetahuan di daerah yang maju dalam Pendidikan, untuk mencari pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerah asalnya, bebas kendali dari orang tua, merasakan pengalaman yang baru di daerah baru, mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin

menyesuaikan diri dengan lingkungan juga ingin melatih kemandirian diri. Merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan seseorang merantau adalah untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik terutama bagi pemuda atau mahasiswa. Fenomena saat ini banyak mahasiswa merantau karena pendidikan yang sangat pesat dan merasa tertuntut jika tidak segera di kejar.

Dalam penelitian lain Widya W. L. et al., (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa perantauan, memiliki pola sosialisasi orang yang berbeda, seperti yang dialami mahasiswa perantauan. Pertama, tidak adanya pemantaua orang tua secara langsung. Kedua, perbedaan pola komunikasi pertemenan dengan teman baru. Ketiga, perlu adanya penyesuaian budaya dengan lingkungan sekitar. Keempat adalah gaya belajar yang sulit diikuti. Sedangkan menurut Damarhadi dkk., (2020) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu maupun sedang belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada suatu institusi seperti universitas, politeknik maupun institusi pendidikan lainnya.

Merantau adalah meninggalkan kampung halaman, dengan kemauan sendiri, memiliki jangka waktu lama, dengan tujuan tertentu, menuntut ilmu dan mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali pulang (Hediati & Nawangsari, t.t.).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman

dan jauh dari orang tua yang sedang dalam proses belajar dan telah terdaftar di suatu institusi pendidikan.

2. Masalah Yang Dialami Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian-penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru. Karena didalam perkembangan selama hidupnya, manusia dihadapkan pada dua peran yaitu sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan interaksi. Apabila penyesuaian yang dilakukan mahasiswa dengan kehidupan di Universitas buruk, mungkin akan berakibat dengan mahasiswa berhenti kuliah (Hediati & Nawangsari, t.t.).

C. *Self Compassion* dan Mahasiswa Rantau dalam Pandangan Islam

Islam mengajarkan manusia untuk selalu menebarkan kasih sayang dalam kehidupan. Kasih sayang untuk diri sendiri dan orang lain. Nabi Muhammad yang menjadi suri tauladan dari seluruh manusia diciptakan Allah tidak lain dan tidak bukan menjadi rahmat seisi alam. Hal tersebut tertulis dalam QS. Anbiya ayat 107 وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ yang artinya, “Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”. Merujuk dari ayat tersebut sebagai umat islam yang selalu meniru sifat Nabi, maka manusia harus memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kepedulian terhadap semua makhluk terutama sesama manusia. Tidak hanya sebatas memberikan kasih kepada semua makhluk namun juga memberikan kasih kepada diri sendiri

dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam QS. Az-zumar

ayat 53 *قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ*

رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

yang artinya, “*Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri*

sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya

Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Secara tersirat

ayat tersebut berpesan bahwa sekalipun memiliki dosa/masalah yang besar

jangan pernah menyalahkan diri sendiri, cukup menyadari dan berserah diri

kepada Allah karena Allah maha pengampun. Seorang muslim akan

memiliki welas asih terhadap diri sendiri apabila lebih mendekatkan diri

kepada Allah. Karakter welas asih diajarkan Islam melalui ibadah

mendekatkan diri kepada Allah dan dalam setiap aktivitas. Semakin kita

mengingat kasih sayang dari Allah, semua aktivitas dan perilaku manusia

akan diselimuti kasing sayang. Ada sebuah pancaran kasih sayang dari

Allah yang kita hadirkan kepada diri dan lingkungan sekitar.

Ketika mahasiswa rantau memiliki *self compassion* mahasiswa akan

lebih memiliki kepedulian, memberikan rasa aman dan nyaman terhadap

sesame teman terutama teman seperantauan. Hal tersebut meniru sifat nabi

yang sudah dijelaskan pada ayat diatas. Serta tidak menyalahkan diri sendiri

terhadap suatu masalah yang sudah terjadi, kita sebagai manusia hanya bisa

berserah diri kepada Allah SWT.

D. Kerangka Teoritik

Self-compassion sering kali dilupakan oleh kebanyakan individu. Dari penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang sering bersikap dingin, acuh tak acuh, keras pada waktu dalam menghadapi keadaan yang buruk dan tak jarang pula seseorang akan cenderung menyalahkan kekurangan yang ada pada dirinya atau berasumsi tidak adil terhadap peristiwa yang menimpanya. *Self-compassion* sesuatu tindakan yang melibatkan diri sendiri pada fase kesulitan, kegagalan, dan menyadari sesuatu yang tidak disukai dari diri. Dengan mengabaikan rasa sakit dengan mentalitas "bibir atas kaku", individu berhenti untuk mengatakan pada diri sendiri "ini benar-benar sulit sekarang. Alih-alih menghakimi dan mengkritik diri sendiri tanpa ampun atas berbagai kekurangan diri, *self-compassion* berarti manusia baik dan pengertian ketika dihadapkan dengan kegagalan pribadi.

Pada penelitian ini *self compassion* memberikan rasa aman dan nyaman kepada seseorang mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kondisi Kesehatan mental karena bisa berbelas kasih terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003) ketika seseorang lebih berbelas kasih diri atau memandang suatu keadaan dan kejadian secara objektif tanpa mengesampingkan kelemahan diri seseorang akan memiliki belas kasih diri yang tinggi. Sehingga sangat diperlukan *Self-compassion* sosialisasi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Selain itu mahasiswa yang mempunyai belas kasih terhadap diri sendiri akan lebih bisa memotivasi dirinya dalam melakukan aktivitas atau motivasi diri dalam jangka waktu yang panjang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan strategi fenomenologi. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenome. Penelitian fenomenologi termasuk salah satu jenis metode kualitatif, lebih mengarah pada apa yang dilihat, didengar, dan mendeskripsikan bagaimana partisipan penelitian menjelaskan dan memahami pengalaman (Moeleong 2008). Pendekatan kualitatif ini dipilih untuk menangkap berbagai persoalan yang ada memberi gambaran tentang bagaimana *self compassion* mahasiswa rantau. Dalam penelitian ini, peneliti mengungkap bagaimana gambaran *self compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

B. Kehadiran Penelitian

Peran peneliti dalam dalam peneltian ini sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis data dan pencetus penelitian. Peneliti juga berperan sebagai partner subyek dalam penelitian, dimana subyek akan merasa lebih terbuka untuk menceritakan pengalam hidupnya. Pada penelitian kualitatif, kehadiran peneliti memiliki peran sebagai instrument dan pengumpul data. Dalam penelitian ini kehadiran peneliti berperan sebagai pengamat responden yang dapat diartikan bahwa dalam proses pengumpulan data peneliti melakukan pengamatan dan mendengarkan

secara teliti kalimat-kalimat yang diucapkan oleh responden (Arikunto, 2002).

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kost atau ditempat yang nyaman menurut informan. Informan atau subjek yang pertama berinisial TF berdomisili Wonocolo. Bertempat tinggal di Bojonegoro, Jawa Timur. TF merupakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Informan yang kedua yaitu MM yang berdomisili gayungan. Bertempat tinggal MM di Pontianak, Kalimantan Timur. MM mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Informan ke tiga yaitu AA yang berdomisili Jemur Wonosari yang merupakan mahasiswa Fakultas dakwah dan Komunikasi. Bertempat tinggal di Bogor, Jawa Barat

D. Sumber Data

Pada proses penentuan sumber data dalam penelitian kualitatif asumsi yang digunakan adalah tidak menggunakan populasi dalam proses penentuan sumber datanya. Didukung dengan penjelasan (Lexy. J. Moleong, 2000) yang menjelaskan bahwa sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah Tindakan dan kata-kata dari beberapa orang yang memiliki kriteria yang telah ditentukan . Dalam penelitian yang akan dilakukan ini sumber data didapatkan dari subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, kemudian dilakukan pengecekan data valid melalui *significant other*.

1. Kriteria Informan

Dalam penelitian ini memiliki kriteria yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dan tujuan dari penelitian, kriteria informan antara lain yaitu:

- a) Informan utama penelitian adalah seseorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dan sudah merantau lebih dari satu tahun.
- b) *Significant other* penelitian adalah orang terdekat dari informan, baik teman seorganisasi, teman kost, orang yang memiliki hubungan baik sedarah atau tidak dengan informan dan yang paham dengan kondisi informan utama.

Dalam penelitian ini terdapat tiga informan utama dan tiga *significant other* dengan menjelaskan latar belakang yaitu:

1) Informan utama TF

Informan pertama TF berjenis kelamin perempuan. Anak ketiga dari tiga bersaudara. Anak terakhir dan memiliki kakak laki-laki yang tidak melanjutkan studi ke sarjana, jadi informan TF ketika memilih jurusan mengikuti apa kata orang tua. Merantau sudah sejak dibangku sekolah menengah atas sampai sekarang perguruan tinggi.

- 2) Informan kedua MM berjenis kelamin laki-laki. Anak pertama dari empat bersaudara, memiliki 2 adek yang masih bersekolah dan masih kecil. Sehingga dia merupakan harapan orang tua nya. Bertempat tinggal di Kalimantan Barat. Untuk pulang ke kampung halaman setahun 2x jika libur semester atau libur lebaran. Dahulu

nya informan MM juga pernah di Pondok Pesantren yang berada di Madura, sudah dipastikan merantau sudah cukup lama. Jarang berkomunikasi dengan orang tua, karena sinyal di daerah rumah MM tidak mendukung.

- 3) Informan ke 3 AA berjenis kelamin perempuan. Anak pertama dari dua bersaudara. Sama seperti informan MM menjadi harapan orang tua dan setelah lulus bisa biayain adek nya. Untuk pulang ke rumah AA menunggu liburan semester atau waktu hari raya, sama seperti informan MM. Ketika merantau AA sempat mengalami *Shock culture*.

Untuk mendapatkan informasi yang kompleks maka memerlukan informasi kepada *significant ather* atau orang terdekat informan yang paham akan kondisi informan.

- 1) *Significant ather* MB

MB merupakan calon suami dari TF. MB tahu paham betul gimana kondisi TF, karena ketika TF mempunyai masalah baik saat kuliah atau masalah keluarga TF bercerita kepada MB, walaupun masih calon suami MB selalu menanyakan kabar dan kondisi TF.

- 2) *Significant ather* MD

MD merupakan teman sekost MM dari awal masuk perguruan tinggi hingga sekarang, MD sedikit banyak nya mengetahui kondisi MM, karena selain teman sekost MM juga sering berbagi cerita kepada MD tentang masalah yang sedang dihadapinya.

3) *Significant other* EP

EP merupakan teman organisasi dan teman sekelas dari AA, mereka selalu Bersama dan berbagi cerita. Sedikit banyak nya EP mengetahui kondisi AA.

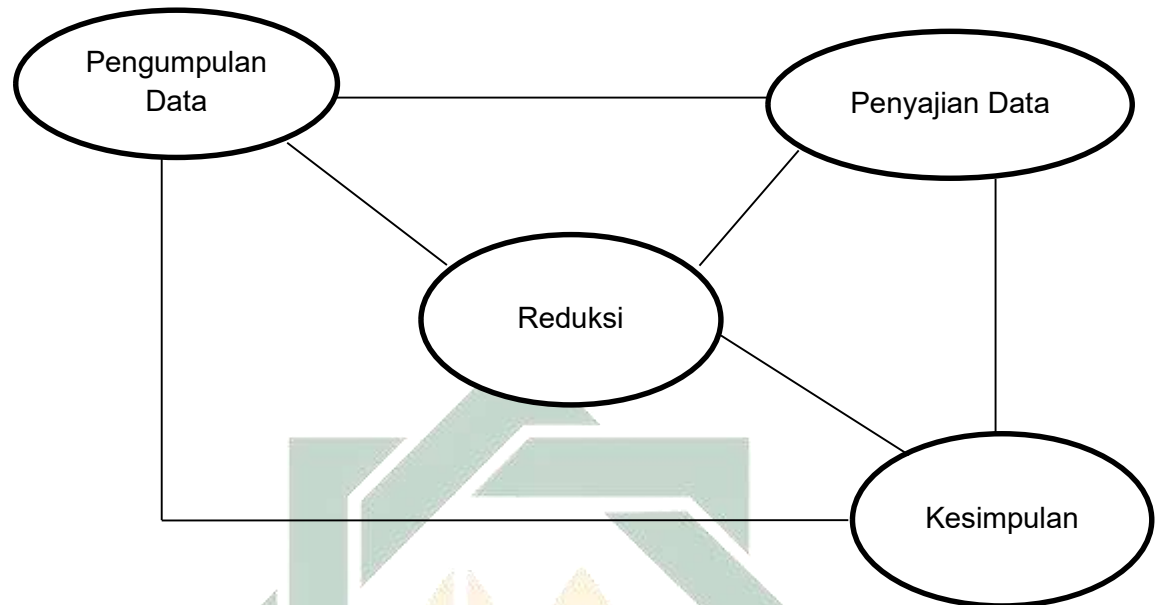
E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara wawancara. Wawancara dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur yang dapat diartikan sebagai teknik wawancara yang telah mempersiapkan daftar pertanyaan yang akan didalami oleh peneliti kemudian informan dapat menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan pengalamannya (Bastian et al., 2018).

F. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Miles and Huberman dalam Herdiansyah (2015) bahwa analisis data pada penelitian kualitatif terdiri atas empat tahapan: tahap pertama mengumpulkan data, tahap kedua melakukan reduksi data, tahap ketiga penyajian data, dan tahap keempat penarikan kesimpulan.

Gambar 3.1 Teknik Analisa Data



Pada model skema analisis diatas terdapat empat tahap yaitu:

a) Mengumpulkan Data

Tahap pertama data yang didapatkan melalui wawancara dan dokumentasi. Mencatat apa yang didengar, dilihat, dan disaksikan sendiri oleh peneliti terhadap fenomena yang tadi.

b) Reduksi Data

Setelah data penelitian terkumpul, kemudian membuat reduksi data. Memilih data yang relevan atau akurat dengan cara memfokuskan data untuk memecahkan permasalahan penelitian, menjawab pertanyaan penelitian. Setelah itu, disederhanakan dan disusun secara sistematis dan dijabarkan tentang hasil yang penting. Jika data tidak sesuai dengan masalah penelitian atau tidak berkaitan boleh dibuang. Reduksi data antara lain digunakan untuk menggolongkan, mengarahkan dan membuang hasil

penelitian yang tidak penting, sehingga bisa memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan.

c) Penyajian Data

Penyajian data berbentuk naratif yaitu menjabarkan tentang gambaran *self-compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam hal ini, supaya memudahkan peneliti untuk menggali informasi yang baik secara keseluruhan.

d) Kesimpulan

Mencakup informasi penting dalam penelitian, ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh pembaca, serta tidak terlalu berbelit-belit dengan bertambahnya hasil wawancara, dan dokumentasi

G. Keabsahan Data

Penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah dengan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2006):

- 1) Uji Kredibilitas data dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan triangulasi data. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan Teknik untuk menguji kredibilitas data dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

- 2) Uji Transferabilitas merupakan uji validitas eksternal dalam penelitian kuantitatif. Hasil penelitian kualitatif harus disusun secara rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya agar penelitian tersebut dapat digunakan dalam konteks dan situasi yang lain.
- 3) Uji Dependabilitas dilakukan dengan melakukan audit pada keseluruhan proses penelitian. Audit dilakukan oleh dosen pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian.
- 4) Uji Konfirmabilitas berkaitan dengan menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan dalam penelitian. Uji konfirmabilitas dilakukan bersamaan dengan uji dependabilitas oleh dosen pembimbing.

Dalam hal ini untuk memenuhi triangulasi peneliti melakukan persamaan data dengan cara melakukan wawancara kepada orang-orang terdekat yang mana dalam hal ini peneliti sebut dengan istilah *significant other*. Melalui teknik triangulasi ini bisa menjadi dasar dalam memberikan keabsahan hasil akhir penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

A. *Setting* Penelitian

Tak bisa dipungkiri hampir seluruh universitas terdapat mahasiswa rantau dengan berbagai alasan saat mereka memutuskan untuk merantau dan meninggalkan kampung halaman. Pada *setting* penelitian ini menggunakan tiga informan utama dari mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan kriteria mahasiswa/mahasiswi yang sudah merantau lebih dari satu tahun. Setiap informan memiliki satu *significant Other*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Januari 2023 – 23 Januari 2023. Berikut ini deskripsi profil informan:

Gambar 4.1 Deskripsi Profil informan Primer

NO	Inisial	FAKULTAS	SEMESTER
1	TF	Ushuluddin dan Filsafat	7
2	MM	Dakwah dan Komunikasi	9
3	AA	Dakwah dan Komunikasi	5

Informan pertama TF berjenis kelamin perempuan merupakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat berdomisili wonocolo. Informan kedua MM berjenis kelamin laki-laki merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Bertempat tinggal di Kalimantan Barat..

Informan ke 3 AA berjenis kelamin perempuan, beralamatkan di Bogor merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Gambar 4.2 Deskripsi Profil Informan Sekunder

NO	Inisial	STATUS
1.	MB	Calon Suami
2.	MD	Teman Kost
3.	EP	Teman sekelas dan seorganisasi

Significant other adalah informan sekunder atau data sekunder yang bertujuan untuk mencari kebenaran dari jawaban hasil wawancara dengan informan utama (primer). Informan pertama dari informan TF adalah informan MB selaku Calon suami dari informan pertama. Sedangkan MD adalah teman sekost informan MM sejak merantau dan berkuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. EP merupakan teman sekelas dari informan ketiga.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian pada bab satu menggali tentang bagaimana gambaran *self compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Terdapat beberapa aspek-aspek *self compassion* yaitu:

1. Deskripsi Temuan Penelitian

A) *Self Kindness*

Self-kindness atau kebaikan terhadap diri merupakan aspek yang menjelaskan seberapa lama seseorang dapat memahami dan memahami kekurangannya.

(1) Informan (TF)

Memaafkan kesalahan diri sendiri sebagai bentuk kebaikan diri.

Berdasarkan hasil wawancara kepada TF bentuk kebaikan terhadap diri sendiri dia menjelaskan:

“ya pernah, itu dengan cara menebus gitu nah permasalahannya kan karena kayak perkuliahan Nah itu kan ada sistem kelompok kan di situ nah itu ada beberapa saat enggak ikut untuk kerja kelompok, nah di situ kan merasa akhir-akhir kok nilainya jelek kan merasa bersalah banget masaknya (WWI1P1.NO7)”

Hal ini juga dijelaskan *significant Other* yaitu

“Kayak ditebus tuh kesalahan yang dia perbuatan soalnya prinsip nya gini kalau aku ngelakuin apapun harus terima konsekuensinya, kalau aku salah ya aku harus terima dan tanggung jawab (SOI1P2.NO10)”.

(2) Informan (MM)

Menurut MM kebaikan diri sendiri yaitu dengan tidak menyalahkan diri sendiri atas kekurangan atau kesalahan yang di perbuat serta tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

“kalau aku itu terkadang apa namanya merasa kayak gitu sih kenapa sih kok aku ini miskin gitu kenapa sih kok aku nih harus kayak gini kayak gitu nyalain kenapa sih aku kok enggak ganteng gitu kadang gitu. iya apa namanya ya cara mengobatinya ya kadang saya kadang sadar sendiri maksudnya sadar sendiri tuh ah untuk apa saya juga banding-bandingin diri saya sama orang lain wong mereka juga mungkin punya cara mereka sendiri, seperti ini aku yang insecure sama orang yang

lebih ganteng dari aku kadang sadar buat apa sih saya mau iri sama dia buat apa sih saya juga ngapain nyalahin diri saya kok kenapa kok saya enggak ganteng kenapa kok saya insecure ya cara-cara untuk menyembuhkan biar aku enggak nyalahin ya mungkin enggak usah mengaca sama orang lain gitu loh biar dia aku lebih menjalankan apa yang sudah saya jalan sebenarnya gitu (WWI2P1.NO8)”.

Hal lain juga dijelaskan bahwa saat informan MM merantau dia merasa bisa menciptakan kenyamanan untuk diri nya sendiri, terutama dalam hal belajar.

“itu justru malah ya Mbak malah ya aku merantau ini lebih sebenarnya tujuan saya merantaunya salah satunya yaitu tujuannya biar saya tuh bebas dari pengawasan orang tua yang pertama kenapa kok saya bebas dari pengawasan karena orang tua saya itu Mbak kalau disuruh belajar itu belajar terus kayak dicekokin untuk belajar terus padahal kan setiap orang itu apa ya punya cara sendiri untuk belajar bukan dengan cara pemaksaan seperti itu bukan dengan cara kamu belajar harus pokoknya kamu ranking kamu harus seperti itu nah saya tuh karena ketika saya sudah belajar udah serius apa namanya serius kayak gitu malah apa namanya hal yang membuat saya betah di perantauan itu gara-gara belajar saya tuh enggak enggak ada yang menghambat gitu malah perubahannya banyak banget gitu (WW2P1.NO16)”.

Hal diatas juga diperjelas oleh significant ather.

“Kalau dia itu mbak dia gak pernah menyalahkan diri sendiri, jadi ketika dia sadar bahwa terdapat kesalahan ya udah dijalankan aja dan emang itu ujian yang harus dilewati (SOI2P2.NO12)”.

“Dengan membandingkan diri nya sama orang lain. Sering banget dia bendenkan soal fisik mbak, misalkan kayak maaf dia kan gak lumayan ganteng tuh hehehe jadi bandingin nya dari situ. Dia itu juga kalau cerita kalah soal belajar dari teman nya termasuk prestasi dari situlah kekurangan dia yang dia sadari (SOI2P2.NO14)”.

(3) Informan (AA)

Berbeda dengan informan AA memaafkan kesalahan diri sendiri sering dengan berjalannya waktu seperti hasil wawancara yang didapat.

“biasanya ya saya itu nyalain diri sendiri dulu kayak kalau lagi sendiri itu muring-muring sendiri dulu Tapi nanti Seiring berjalannya waktu ya bisa memaafkan (WWI3P1.NO4)”

“kan biasanya tuh cari tempat curhat dan tergantung permasalahannya kiranya itu tapi lebih sering curhat ke teman sih, dari situ kan biasanya teman-teman tuh ngasih feedback yang baik gitu jadi ya lebih sering motivasi untuk jadi lebih baik dan bisa memaafkan (WWI3P1.NO6)”.

Seperti yang dijelaskan *significant other* bahwa informan AA.

“Saya sebagai teman dekat, teman seorganisasi nya juga. Mungkin meyakinkan dia bahwa kesalahan yang dia lakukan bukan sepenuhnya dari dirinya tidak terus-terusan menyalahkan diri sendiri dan ngasih motivasi ke dia (SOI3P2.N018)”.

B) *Self Judgment*

Menyatakan sikap membenci, penuh kritikan, dan rendah diri terhadap diri nya sendiri. *Self-judgement* bisa disebut menghakimi diri sendiri secara terus-menerus dan berlebihan dalam melabeli negative terhadap dirinya, sehingga sering merasa dirinya jauh lebih rendah dibandingkan orang lain.

(1) Informan (TF)

Pada informan TF bahwa dirinya merasa rendah Ketika *insecure* kepada orang lain soal prestasi, hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara.

“Pernah, sangat sering. Insecure terlalu tinggi. Kayak ngeliatan prestasi orang lain aku paling rendah, Terus dilihat dari

keluarganya kayak Harmonis dan sebagainya beda banget sama keluarga aku dan gak bisa diceritain satu-satu hehe, intinya pokok itu (WWI2P2.NO15)”

Saat *insecure* TF pernah mengkritik diri sendiri seperti

“Untuk diri sendiri seh ayolah semangat, kan saya sering malas-malasan terkadang insecure “jangan insecure harus PD kalau didepan umum gitu” karena insecure saya itu tinggi banget. Apalagi ngelihat temen cantik aku jelek gitu hehehe merasa gak PD banget gitu (WWI1P2.NO9)”.

Hal tersebut dijelaskan juga oleh MB selaku *significant other* bahwa prestasi dan soal keluarga yang menjadi persoalan merasa rendahnya diri dari informan TF. Tak jarang juga kritikan itu dilontarkan kepada diri sendiri oleh informan TF.

“Insecure, iya dia itu gampang banget insecure. Kalau melihat temannya yang prestasinya lebih di atas dia langsung minder. Apa lagi kalau udah cerita tentang keluarga temannya yang lebih rukun, selalu di support dia ngerasa iri akan hal itu. Berfikir kenapa aku ini prestasinya gini-gini aja dan keluarga ku juga (SOI1P3.NO14)”.

“Kritikan nya itu seperti kenapa kamu harus gak percaya diri sama diri mu sendiri dan selalu malas dalam hal belajar. Saya cuman bisa menyemangati mbak tapi semangat buat diri sendirilah yang paling penting (SOI1P3.NO16)”.

(2) Informan (MM)

Merasa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain juga dirasakan oleh informan MM sebagai berikut :

“pernah, tapi ya gitu kembali ke konsep yang awal tadi kalau kita melihat ke orang terus ya kita bakalan tumbang Mbak (WWI2P2.NO18)”

Hal serupa juga dilakukan MM yang pernah mengritik dirinya sendiri atas apa yang MM lakukan tidak sesuai harapan.

“pernah contoh kenapa sih dia itu nggak nggak lulus kayak orang lain misalnya kritik enggak lulus lebih muda kenapa sih mereka tuh enggak lulus lebih mudah kan kalau lulusnya lebih mudah nanti kalau apa namanya bisa cari kerjanya lebih lebih luas gitu kalau udah agak tua kan nanti cari kerjanya terbatas gitu kadang (WWI2P2.NO26)”

Hal tersebut juga dijelaskan oleh *significant ather*.

“Sesekali mengkritik dan ngomel gini kadang mbak hehe. Lebih sering soal lulus kuliah kenapa dia bisa sampai semester 9 belum lulus juga kan jadi ketuaan kalau gak lulus di semester 7 kemarin, tapi Kembali lagi dia lulus molor karena ada kendala (SOI2P3.NO18)”.

(3) Informan (AA)

Sama hal nya dengan informan TF pada informan AA juga merasa rendah karena teman nya lebih berprestasi daripada dirinya. Serta mengkritik diri nya sendiri dan Ketika membuat keputusan yang salah cenderung

“sering mbak apalagi ngelihat teman yang lebih multitalent jadi ngerasa kaya gitu (WWI3P2.NO16)”

menyalahkan diri sendiri ketika membuat keputusan yang salah

“aku kan orang nya gupuh, ngambil keputusan pas saat situasi nggak baik, jadikan menimbulkan masalah baru terus ditambah ada omongan buruk dari orang lain juga “tuh kan apa kataku juga itu nggak nyelesaiin masalah malah nambah masalah baru kan” jadi kayak gitu terus jadi overthingking lagi (WWI3P2.NO21)”

Kritikan kepada diri sendiri

“Pernah, kayak makin dewasa bukan nya malah lebih baik, tapi kayak masih anak kecil (WWI3P2.NO22)”

Hal tersebut juga dijelaskan *significant ather* pada hasil wawancara.

“Iya pernah, kritikan nya tentang menyalahkan diri sendiri kenapa aku gak bisa ngelakuin apa yang teman-temannya lakukan (SOI3P3.NO24)”.

C) *Common Humanity*

Seseorang mampu memanusiakan dirinya sendiri semua orang bisa gagal, membuat keputusan yang salah, dan merasa menyesal.

(1) Informan (TF)

Seseorang individu tidak dapat menghindari masalah seperti salah mengambil keputusan hal tersebut sudah wajar salah, kesalahan itu bukan karena dirinya. Seperti hal nya yang dialami oleh informan TF salah dalam mengambil keputusan menentukan jurusan.

“kalau itu soal aku memilih jurusan ya, Nah itu Pengennya sih enggak Prodi yang sekarang tapi ujung-ujungnya masuk yang sekarang kadang ada rasa nyeselnya gitu soalnya itu juga hasil saran dari keluarga (WWI1P2.NO17)”

Hal tersebut merupakan bukan salah dari informan TF melainkan dia telah mengikuti saran dari keluarga dan pengalaman yang sudah terjadi pada dirinya disebabkan oleh hal ilmiah bukan semata karena dirinya, dan hal tersebut sudah memang sewajarnya terjadi.

“Ya, otomatis dijalani sebisa mungkin ya walaupun agak gimana ya kayak ga leluasa gitu, soalnya kan gak sesuai apa yang diinginkan gitu. Kalau untuk sekarang nyesel sih ennggak soalnya ada yang ngajarin aku biar memahami hal-hal yang belum aku bisa atau ketahui kayak seumpama terapi-terapi gitu kan buat sendiri kan (WWI1P3.NO21)”

Seperti yang dikatakan oleh *significant other* pada hasil wawancara

“Ketika hal itu terjadi dia biasanya bilang kalau tidak mau mengulangi hal itu lagi, tipe orang yang mudah menyesali sesuatu. Dia juga pernah bilang soal mengambil prodi saat mau kuliah, prodi yang sekarang itu bukan pilihannya sendiri melainkan dari calon mertua yang menyuruh dia ambil prodi itu. Mau gak mau sebagai anak kan harus patuh ya mbak meskipun agak menyesal tapi ya harus tetap dijalani dan alhamdulillah sekarang udah semester akhir juga (SOI1P4.NO20)”.

(2) Informan (MM)

Ketika informan MM mengalami penyesalan itu adalah sudah menjadi pilihan dalam hidupnya dan tidak perlu disesali.

“enggak pernah menyesal kan aku tadi di awal sudah sampaikan kalau aku keputusan saya untuk merantau itu dibuat untuk mengeksplorasi membuat diri saya itu lebih luas gitu jaringannya lebih dulu saya tuh orang introvert makanya saya biar gimana sih saya bisa extrovert gitu harus bersosial dengan cara saya sendiri seperti itu (WW12P3.NO.28)”.

Seperti yang dikatakan oleh *significant other* pada hasil wawancara

“Orang yang kalau bersosial dengan cara nya sendiri, tergantung bagaimana seseorang tersebut kepada dia. Bisa jadi dia pendiam dan bisa juga dia banyak bicara (SOI2P4.NO24)”.

(3) Informan (AA)

Ketika terjadi penyesalan dalam suatu masalah hal yang dilakukan oleh informan AA adalah mencari kesibukkan supaya tidak terus memikirkannya.

“apa ya ada kesibukan aja soalnya kalau saya seharian atau dua hari tiga hari nggak apa-apa ini tuh jadi kepikiran terus jadi lebih nyari kesibukan supaya bisa melewati itu semua dan gak kepikiran akan hal tersebut (WWI3P3.NO26)”.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh *significant other* dalam hasil wawancara.

“Balik lagi kayak yang tadi mbak menyalahkan dirinya sendiri kenapa salah mengambil keputusan. Dari situ dia menyesal kenapa bisa terjadi hal seperti ini. Yang dilakukan dia itu biasanya ikut kegiatan organisasi supaya gak terlalu dipikirkan (SO13P3.NO28)”.

D) Isolation

Seseorang merasa bahwa dirinya orang yang paling menderita serta kecenderungan menganggap tidak ada satupun orang yang bisa mengerti dan mampu memahaminya.

(1) Informan (TF)

Informan TF merasa bahwa dia lah orang yang tidak beruntung dan merasa dirinya rendah dibandingkan teman seperantauannya. Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan.

“ya pastinya pernah sih. Soalnya kan rata-rata temen aku yang merantau itu termasuk hedonisme beda kayak aku (WW11P3.NO23)

”ya enggak terus-terusan merendahkan diri sendiri lebih menerima itu sih Soalnya kalau sudah sedih mikirin eee mikirin yang lebih-lebih dari kita enggak ada ujung-ujungnya gitu (WW11P4.NO29)

Terlebih soal prestasi yang mana TF merasa kurang dalam prestasi akademik maupun non akademik dan TF merasa bahwa dia saat merantau sendirian tidak ada keluarga yang menemaninya.

“ya, mungkin sih aku lebih prestasi soalnya temen ku bisa dikata pinter-pinter Terus semangat semangat gitu (WW11P4.NO31)”.

“sangat pernah, Kan biasanya ya anak kalau awal-awal keluar dari apa tuh namanya kayak kabupatennya gitu Merantau gitu pastikan diantar keluarganya apalagi kalau kuliah awal-awal Jadi ada keluarganya di bantu kayak bawa barang sampai ke kost nyari kost sedangkan aku apa-apa sendiri daftar sendiri, nyari kost

sendiri terus bawa barang sendiri semua sendiri, keluarga ku kan enggak pernah sama sekali selama aku Merantau ikut aku enggak pernah, jadi aku selama bertahun-tahun ini sendiri semua. merasa iri gitu loh soalnya teman-teman sebahagia itu sedangkan aku kok merasa Mandiri sih wajar ya merasa hebat mbak ya, cuman kan pasti ada rasa kayak gimana ya Aku juga pengen kayak ada keluarga yang selalu nemenin atau perhatian gitu (WWI1P4.NO33)”

Hal tersebut di jelaskan juga pada hasil wawancara *significant ather*

“Pernah sih kayak ngerasa dia itu kurang kasih sayang dari kedua orang tua nya, apa lagi saat melihat keluarga dari temannya yang lebih harmonis daripada keluarga dia. Kalau dirumah sering dimarahin, pengen merantau lebih lama mencari ketenangan. Terus soal prestasi temannya saat di kelas yang jauh lebih unggul daripada dia, dari situ insecure muncul”.

(2) Informan (MM)

Sama hal nya dengan informan TF merasa dirinya rendah soal prestasi dan hal itu juga sama yang dialami oleh informan MM.

“iya pernah sih mungkin di kelas soalnya kan aku kalau ngomong tuh kayak enggak berbobot gitu kayak orang-orang gini-gini tapi aku buktikan dengan tulisan biasanya sih gitu itu (WWI2P4.NO40)”.

“Ketika teman lebih dari saya dalam hal prestasi dan semangat dalam belajar membaca buku, serta keluarga (WWI2P4.NO42)”.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh *significant ather*.

“Gimana sih perasaan nya ketika prestasi temannya itu jauh lebih baik daripada dia, itu yang dirasakan sama dia. Bahkan dia sering cerita ke saya kenapa bisa teman-teman prestasinya bagus termasuk saya juga. Selain itu soal keluarga nya yang kadang bikin iris ama keluarga teman nya. Terkadang kasian mbak kalau lihat dia cerita soal keluarganya (SOPI2P5)”.

(3) Informan (AA)

Hal yang membuat AA merasa menderita yaitu kurangnya support dari orang sekitar terutama dari keluarga, terlebih ketika sedang banyak tugas kuliah.

“Soal kuliah kok berat tugas nya dan butuh keluarga yang menemani. stress, kadang sampai kayak nangis sendiri, marah sendiri. Apalagi kalau ditambah mood gak stabil (WWI3P4.NO30)”.

Ketika menderita serta kecenderungan menganggap tidak ada satupun orang yang bisa mengerti dan mampu memahaminya hal yang bisa dirasakan *“menangis (WWI3P4.NO34)”*.

Kurang nya support dari keluarga juga dijelaskan oleh *significant ather*.

“Ya pernah ngerasa dia tuh menderita, karena jauh dari orang tua nya. Kurangnya support dari keluarga nya. Kalau sudah kayak gitu dia langsung sedih banget (SOI3P4.NO32)”.

E) *Mindfulness*

Melihat dengan jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menilai apa yang terjadi dalam situasi tersebut

(1) Informan (TF)

Informan lebih memilih diam dan menerima situasi yang sedang terjadi pada dirinya, dikarenakan TF tidak menemukan solusi terhadap masalah yang terjadi.

“sebenarnya belum bisa menangani itu lebih memilih diam, soalnya gak tau gimana solusinya buat menyelesaikan problem itu (WWI1P5.NO37)”.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh *significant ather*.

“Cara dia menghadapi suatu masalah dia itu tidak gampang ambil pusing soal apa yang dihadapi, dengan santai dan mungkin ini hanya sebuah ujian gak terlalu bebani dirinya sendiri (SOI1P6.NO30)”.

(2) Informan (MM)

Tidak berlebihan dalam menyikapi suatu masalah menghadapi kenyataan tanpa menilai apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

“Gak pernah Mbak kalau stress ya paling cuman karena nggak tahu ngerjain tuh tekanan gitu doang kalau sampai stress endak, kuliahnya malah santai (WWI2P5.NO46)”.

Memotivasi dirinya supaya tetap yakin bahwa dirinya bisa melewatinya.

“kamu pasti bisa nir melewati semua nya, terkadang dengan solat dan cerita ke teman dekat saya. Yauda hadapi dengan tenang intinya berdoa da berusaha (WWI2P5.NO52)”.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh *significant other*.

“Dengan cerita dia sedikit lega, terus tiba-tiba bilang yauda ya dijalani aja toh setiap masalah itu ada hikma nya tinggal kita nya aja perbanyak doa dan sering solat (SOI2P6.36)”.

(3) Informan (AA)

Ketika dihadapkan permasalahan adaptasi AA cenderung menerima lingkungannya serta mengamati nya, serta AA memotivasi diri sendiri dikala menghadapi kesulitan beradaptasi. Hal tersebut AA curahkan ketika melakukan wawancara.

“Shock culture, gimana ya dari latar budaya kan beda dengan bahasanya lingkunganaku lihat dulu aku kan orangnya suka mengamati jadi amati dulu orangnya kayak gimana lingkungannya kayak gimana baru sedikit-sedikit bisa beradaptasi (WWI3P5.NO49)”.

“yaudah membuat mindset positif seperti “aku bisa aku bisa melewati semua” dan soal adaptasi Bahasa aku pelajari Bahasa nya kayak gimana sedikit-sedikit. Mikir juga ke orang tua kan kita kuliah juga dari orang tua, saya mikir apa nih nanti yang bisa dikasih orang tua nanti ke depannya kayak gimana bisa nggak banggain mereka (WWI3P5.NO51)”.

Hal tersebut sesuai apa yang disampaikan oleh *significant other* bahwa *shock culture* menjadi salah satu penyebab masalah saat beradaptasi.

“Shock culture sih mbak yang paling utama, soalnya kan pastinya culture di Surabaya sama rumahnya Bogor. Untung nya dia mudah sih mbak untuk menyesuaikan diri, terlebih ada organisasi daerah gitu (SOI3P5.NO40)”.

F) *Over Identification*

Sesuatu yang berlebihan dalam diri sendiri.

(1) Informan (TF)

Sesuatu masalah yang berlarut membuat TF merasa cemas. Saat merantau hal yang sulit untuk menahan rindu keluarga dikampung halaman.

“tertekan, perihal gimana ya jelasinnya. pengen kayak Temenku tapi sulit banget gitu loh jadi merasa cemas aku takut, kayak aku itu merasa yang paling bodoh gitu loh ya walaupun ada temenku yang gak tanya sering nggak tanya Tapi kan aku lebih ke merasa ingin kayak temanku yang lebih lebih lagi dari aku gitu (WWI1P6.NO49)”.

“mungkin sih Merantau beratnya kan jarang pulang nahan rindu, nahan sakit saat di perantauan (WWI1P6.NO51)”.

MB juga menjelaskan bahwa cemas yang dialami informan TF ini juga karena rindu akan keluarganya.

“Kalau soal cemas pernah kadang sampai sakit mikirin sesuatu. Meskipun dia kayak kurang kasih sayang terkadang juga rindu akan keluarganya. Jadi sedih tiba-tiba (SOP11P7.NO36)”.

(2) Informan (MM)

Keterbatasan perkuliahan yang menyebabkan informan MM menjadi *overthinking*, tetapi tidak menyebabkan cemas atau stress yang berlebih.

"overthinkingnya itu gara-gara kenapa sih dosennya kok enggak mau kayak kok enggak mau tugas kok enggak mau tugas yang ngasih tugas yang ringan-ringan aja gitu mungkin kasih gitu loh kenapa sih saya kok enggak bisa ngerjain tugas ini misalnya gitu aku dulu gitu (WWI2P6.NO56)“.

(3) Informan (AA)

Kondisi *mood* yang sering tidak stabil dan keterbatasan akan waktu yang menyebabkan informan AA merasa cemas dengan kegiatan kuliah dan organisasi yang sedang dijalankan.

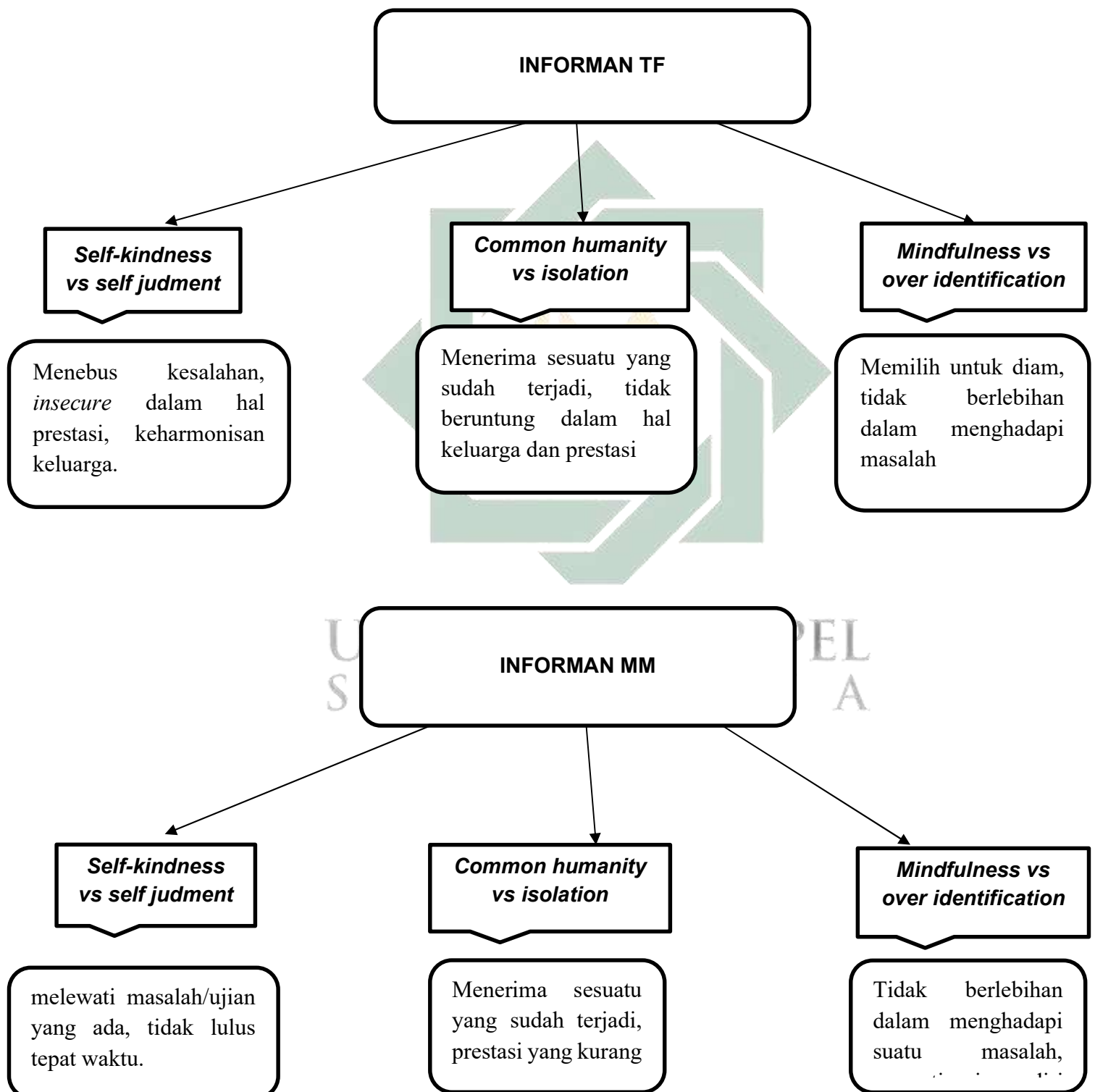
“kalau misalnya kuliah lagi padat organisasi juga, gak baik komunikasi sama orang lain gitu nah itu juga bisa buat kepikiran, kayak kalau abis ngelakuin apa ya yang nggak ngenakin orang lain terus orang lain itu tersinggung terus jadi mikir gimana ya perasaan orang tersebut, dan ditambah mungkin lagi mood-nya mood Swing sampai stress (WWI3P6.NO44)”.

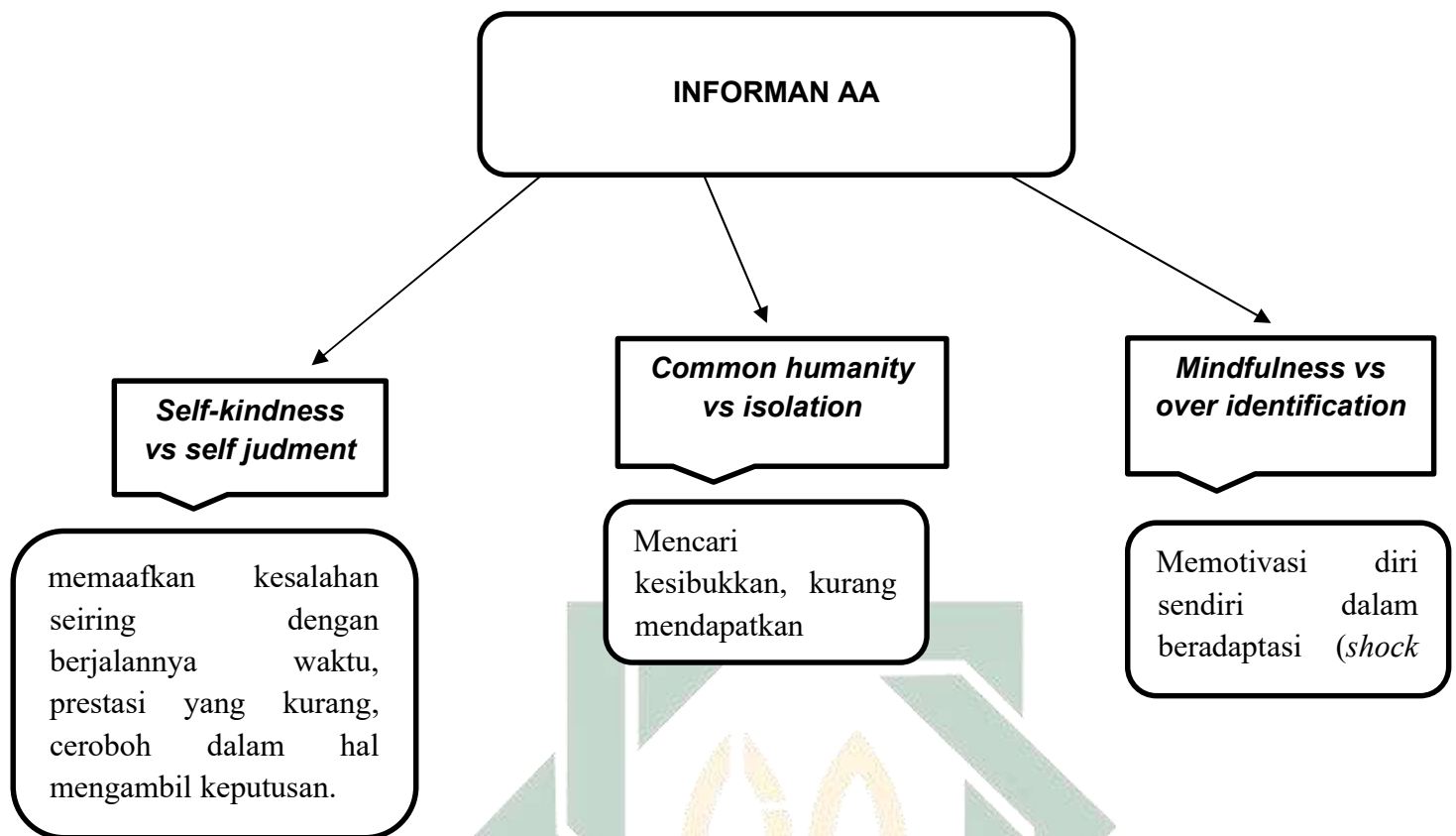
Hal tersebut juga dijelaskan *significant ather* pada hasil wawancara.

“Kalau udah cemas dia langsung sakit terlebih punya darah rendah. Banyak nya organisasi yang dia ikuti apalagi dia juga ketua umum disalah satu ormek (SOI3P6.NO44)”.

Pada hasil penelitian diatas maka terdapat skema untuk mempermudah pembaca memahami penelitian ini, yaitu:

Gambar 4.3 Skema Hasil Penelitian





1) Informan TF

Self-kindness TF memaafkan kesalahan yang terjadi dengan cara menebus kesalahan tersebut. *Self Judgment* menunjukkan ketika TF *insecure* terhadap prestasi orang lain, dari situ TF merasa dirinya rendah dibandingkan orang lain, dan ketika keluarga lebih harmonis dari pada teman-temannya. *Common humanity* menerima sesuatu yang sudah terjadi, karena hal tersebut adalah sesuatu yang wajar bukan semata-mata kesalahan dirinya. *Isolation* menunjukkan ketidakberuntungan dalam hal keluarga. Merasa keluarga teman seperantauannya lebih harmonis dibandingkan dirinya. Serta prestasi temannya yang jauh lebih unggul dibandingkan dirinya. *Mindfulness* padaa informan TF lebih memilih untuk diam, meskipun diam tidak menyelesaikan

masalah tetapi diam tidak menambah masalah. *Over Identification* tidak terlalu berlarut dalam menghadapi masalah yang bisa menyebabkan cemas yang berlebihan.

2) Informan MM

Self-kindness menunjukkan tidak perlu membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kesalahan/ujian yang sedang terjadi, karena semua itu harus dilewati. *Self Judgment* menunjukkan MM merasa tidak bisa lulus tepat waktu dibandingkan teman-temannya, tetapi MM tidak melihat orang lain cenderung lebih menerima. *Common humanity* seperti halnya informan TF pada informan MM menerima sesuatu yang sudah terjadi, karena hal tersebut adalah sesuatu yang wajar bukan semata-mata kesalahan dirinya. *Isolation* menunjukkan prestasi temannya yang jauh lebih unggul dibandingkan dirinya. *Mindfulness* menunjukkan sikap yang tidak berlebihan dalam menghadapi suatu masalah yang bisa menyebabkan informan MM *stress*, dan memotivasi dirinya. *Over Identification* menunjukkan keterbatasan pada dirinya yang menyebabkan sering *overthinking*.

3) Informan AA

Self-kindness menunjukkan memaafkan kesalahan seiring berjalannya waktu AA bisa memaafkan kesalahan tersebut. *Self Judgment* AA dan TF tidak jauh berbeda, mereka merasa rendah karena prestasi dan cenderung ceroboh dalam mengambil keputusan. *Common humanity* mencari kesibukkan dan tidak terlalu memikirkan masalah yang terjadi. Penjelasan tersebut adalah bentuk

bagaimana cara AA memanusiakan dirinya sendiri. *Isolation* menunjukkan bahwa informan AA merasa dirinya kurang mendapatkan *support* dari kedua orang tua, dan menganggap tidak ada satu orang yang bisa mengerti dirinya. *Mindfulness* sama seperti informan MM memotivasi diri sendiri, tetapi pada informan AA bentuk motivasi dikala menghadapi kesulitan beradaptasi. *Over Identification* menunjukkan bagaimana *mood* yang kurang stabil tersebut bisa menyebabkan cemas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

C. Pembahasan

Hasil temuan data yang berkaitan dengan aspek-aspek *self compassion* dapat digambarkan berdasarkan fokus penelitian tentang gambaran *self compassion* sebagai berikut:

1) *Self-kindness*

Jika dilihat dari penjelasan pada kajian pustaka diatas menjabarkan bahwa *Self-kindness* atau kebaikan terhadap diri merupakan aspek yang menjelaskan seberapa lama seseorang dapat memahami dan memahami kekurangannya. Pada ketiga informan ditemukan bahwa kebaikan pada diri sendiri yaitu dengan tidak menyalahkan diri sendiri. Pada informan TF menganggap bahwa kebaikan kepada diri sendiri yaitu dengan cara menebus kesalahan dengan ikut kerja kelompok untuk memperbaiki nilai dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kesalahan tersebut. Kemudian pada informan MM tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena setiap orang mempunyai cara tersendiri untuk menjalankan apa yang sudah terjadi sebenarnya.

Hal tersebut sama seperti dijelaskan oleh Neff K, (2013) kebaikan diri bahwa individu memperlakukan diri sendiri dengan baik dan memahami diri sepenuhnya, daripada menghakimi diri, meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih

sayang. Melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Bahwa *self kindness* pada ketiga informan dikatakan baik karena ketiga nya bisa memaafkan kesalahan diri sendiri meskipun berbeda-beda permasalahan yang dialami oleh masing-masing informan.

2) *Self Judgment*

Selain harus bisa memahami kekurangan diri kita juga tidak boleh memiliki sikap membenci, penuh kritikan, dan rendah diri terhadap diri nya sendiri. Menurut penelitian yang dilakukan Neff (2003) *Self-judgement* bisa disebut menghakimi diri sendiri secara terus-menerus dan berlebihan dalam melabeli negative terhadap dirinya, sehingga sering merasa dirinya jauh lebih rendah dibandingkan orang lain. Bagaimana seseorang tidak boleh secara terus menerus menghakimi diri sendiri sendiri serta merasa seseorang individu merasa dirinya jauh lebih rendah dibandingkan orang lain. Untuk ketiga informan memiliki *self judgment* yang rendah, hal tersebut dialami oleh informan TF ketika dirinnya merasa *insecure* dikarenakan prestasi teman nya yang lebih unggul, serta keluarga harmonis. Karena *self kindness* yang dikatakan cukup baik akhirnya TF menyemangati diri nya untuk jadi pribadi yang percaya diri. Bahkan MB selaku *significant ather* juga membenarkan bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain, dan tak jarang juga MB memberikan semangat kepada TF.

Berbeda dengan informan MM yang tidak peduli akan hal kekurangan pada dirinya, sebab ketika MM melihat dan terus menerus mengikuti omongan orang tidak ada hentinya dan bakalan tumbang.

Menurut Hidayati (2015) digambarkan ketika individu menolak pemikiran, perasaan, dorongan, tindakan, dan nilai-nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebih sesuatu yang terjadi pada dirinya. Sama hal nya dengan informan TF hal ini juga dialami informan AA soal prestasi teman yang lebih unggul dari dirinya, ketika hal tersebut secara terus menerus direspon secara buruh menyebabkan informan AA menyalahkan diri sendiri dan mengakibatkan *overthinking*.

3) *Common humanity*

Seseorang individu mulai melihat penderitaan orang lain di sekitar kita sebagai bagian dari pengalaman manusia. Individu juga memahami bahwa tidak ada penderitaan yang kita alami yang belum pernah dialami orang lain (Nelson et al., 2018). Pada hasil data wawancara bahwa ketiga informan memiliki *common humanity* yang baik, tidak membandingkan dirinya dengan orang lain secara berlebihan serta bisa memanusiakan dirinya sendiri.

Pada informan TF memanusiakan diri sendiri dengan cara menjalani keputusan yang sudah diambil, karena kesalahan dalam salah mengambil keputusan itu bukan lah salah informan TF melainkan dia mengikuti saran dari orangtua nya sebagai bentuk bakti anak kepada

orang tua. Ketika dalam hal pelajaran tidak paham TF dibantu oleh teman sekelasnya. Pada pernyataan informan TF diperkuat oleh penjelasan dari *significant other* bahwa TF sebenarnya menyesal atas pilihannya itu karena itu merupakan saran dari orangtua nya atau saran dari calon mertua. Mau tidak mau TF harus patuh akan saran tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan Neff (2003) Bahwa semua orang bisa gagal, membuat keputusan yang salah, dan merasa menyesal, dan bahwa segala sesuatu tidak dapat dihindari, tidak peduli seberapa tinggi atau kuatnya seseorang. *Common humanity* memberikan pemahaman pada seseorang bahwa pengalaman yang sudah terjadi pada dirinya disebabkan oleh hal ilmiah bukan semata karena dirinya, dan hal tersebut sudah memang sewajarnya terjadi. Berbeda dengan informan MM sudah menerima resiko merantau untuk mengeksplere diri nya supaya berkembang dengan baik dalam hal apapun. Termasuk dengan informan AA dia cenderung mencari kesibukkan supaya tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dia hadapi saat ini.

4) *Isolation*

Pada data hasil wawancara kepada ketiga informan menunjukkan *isolation* yang rendah informan TF dan MM cenderung tidak beruntung soal prestasi dan keharmonisan keluarga. Pada informan TF cenderung lebih menerima keadaan keluarga nya yang berbeda dari teman-temannya, berbeda dengan informan MM ketika tidak unggul dalam hal prestasi lebih di curahkan kepada tulisan yang dia buat.

Berbeda dengan informan AA dia merasa stress dan kurang support sistem dari kedua orangtua nya, memiliki mood yang tidak stabil. Hal tersebut bahkan dijelaskan juga oleh *significant other* bahkan jauh orang tua dan kurang support lah yang menjadi salah satu faktor sehingga informan AA memiliki pandangan bahwa dirinya lah yang paling menderita.

Menurut Neff, (2011) individu yang merasa isolation (terisolasi) cenderung akan memiliki pandangan sempit pada kesulitan, tantangan, dan kegagalan sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan merasa ketidakadilan karena kenapa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita. Meskipun berbeda dalam memiliki *isolation* tetapi informan TF dan MM sangat rendah, berbeda dengan informan AA dia merasa stress.

5) *Mindfulness*

Menurut Brown & Ryan, (2003) *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambah maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang

sebenarnya dirasakan. Berdasarkan teori diatas serta data yang didapatkan oleh peneliti pada keyyiga informan memiliki *mindfulness* yang cukup tinggi atau baik pada informan MM tidak telalu berlebihan dalam menyikapi suatu masalah terutama dalam hal perkuliahan, selain itu informan MM juga memotivasi diri sendiri bahwa dia itu mampu melewati semuanya dengan baik tidak lupa berusaha serta berdoa. Bahkan berdoa dan berusaha juga di jelaskan MD selaku *significant ather* cara informan untuk melewati masalah yang terjadi. Pada informan AA mengalami *Shock culture*, tempaan informan tinggal dan merantau sangat berbeda mulai dari Bahasa, budaya, dan kebiasaan. Akan tetapi informan AA sedikit demi sedikit beradaptasi dengan lingkungan dimana dia merantau.

Mindfulness adalah keadaan tidak menghakimi di mana kita hanya mengamati apa yang sedang terjadi di dalam diri kita (Nelson et al., 2018). Seperti teori diatas sama hal nya dengan informan TF yang lebih memilih diam tidak menyalahkan keadaan, tetapi dirinya tidak tau solusi seperti apa dalam menyelesaikannya. Bahkan tidak ambil pusing dalam suatu masalah hal ini sesuai dengan informasi yang di dapat oleh *significant ather* bahwa informan pasrah jika ini sebuah ujian.

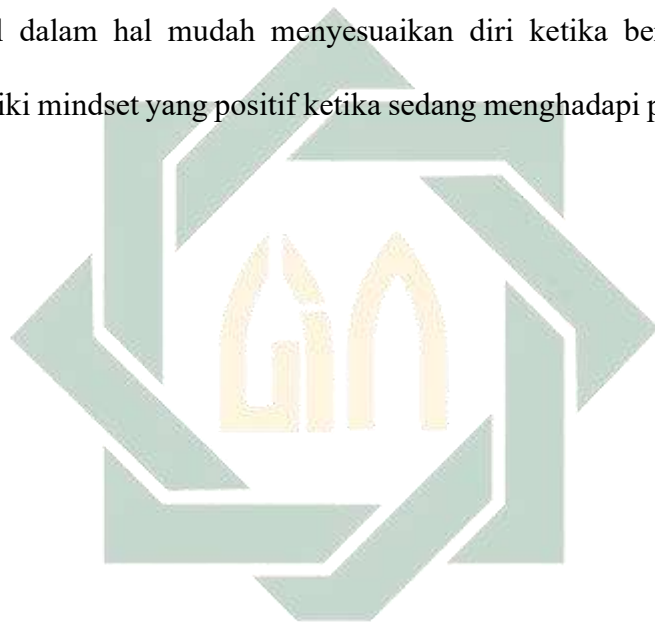
6) *over identification*

Neff (dalam hidayati, 2015) mendeskripsikan *over identification* suatu reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan

sehingga akan muncul kecemasan dan depresi dan hilangnya kontrol emosi. Pada informan TF terjadi cemas dikarenakan menahan rindu sama keluarga yang berada dikampongnya, selain itu juga informan TF merasa dirinya kurang dari teman-temannya. Pada bagian *mindfulness* informan TF diketahui bahwa dia memilih untuk diam dalam menyikapi masalah. Informan MM tidak terlalu berlebihan dalam menyikapi masalah sehingga tidak menyebabkan stress atau depresi, perlu memotivasi diri sendiri kalau dia mampu melewati masalah yang sedang terjadi. Bahwa ketiga informan memiliki *over identification* yang rendah, tidak berlebihan dalam menyikapi suatu permasalahan yang sedang dihadapi masing-masing informan. Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa *over identification* ketiga informan sangat rendah, mereka tidak berlebihan dalam menghadapi suatu masalah sehingga tidak menyebabkan informan merasa cemas bahkan depresi

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dari beberapa aspek *self compassion* ketiga informan memiliki *self compassion* baik dan memenuhi semua aspek. hanya saja pada masing-masing informan memiliki perbedaan dalam setiap aspek. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Jika dihubungkan antara teori

dengan hasil data wawancara informan dapat diketahui ketiga informan berbeda dalam memiliki *self compassion*. Pada informan TF lebih banyak memilih diam, meskipun dengan diam tidak menyelesaikan masalah tetapi dia percaya bahwa diam tidak akan menambah masalah baru . pada informan MM tidak terlalu mengaca pada pencapaian orang lain yang bisa menyebabkan tidak percaya diri. Pada informan AA lebih unggul dalam hal mudah menyesuaikan diri ketika berbeda *culture* memiliki mindset yang positif ketika sedang menghadapi permasalahan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Self compassion adalah bentuk kemampuan individu dengan menerima kebaikan serta kepedulian pada diri ketika dirinya dihadapkan oleh masalah, tantangan, dan kesulitan pada hidup, serta segala sesuatu tindakan yang melibatkan diri sendiri pada fase kesulitan, kegagalan, dan menyadari sesuatu yang tidak disukai dari. Dari hasil pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap informan memiliki *self compassion* yang berbeda satu sama lain, hal tersebut salah satu nya dipengaruhi oleh penyesuaian diri yang baik. *Self-compassion* yang baik pada setiap informan berbeda, dilihat dari cara informan beradaptasi. Informan AA mengalami *shock culture* dan bisa melewati serta mampu beradaptasi dengan baik dengan berjalannya waktu, sedangkan untuk informan TF dan informan MM tidak terdapat masalah saat beradaptasi. Setiap informan mempunyai cara untuk menyelesaikan suatu masalah yang sedang dihadapi. Seperti informan TF yang memilih untuk diam, meskipun diam tidak menyelesaikan masalah setidaknya diam tidak menambah masalah, informan MM menganggap itu adalah ujian harus dihadapi dan dijalani, informan AA menyelesaikan masalah dengan cara menyibukkan diri, supaya tidak ingat bahwa informan AA mempunyai masalah. Selanjutnya, dari lama nya saat merantau. Ketika lama merantau sudah pasti memiliki banyak masalah dan sudah bisa melewati

itu semua, seperti, halnya informan MM yang sudah lama merantau, dan sudah banyak melewati masalah saat merantau yang tidak terlalu memikirkan masalah yang terjadi

B. Saran

1. Bagi keluarga, peneliti menyarankan supaya pihak keluarga lebih bisa memperhatikan kesehatan psikologis informan, supaya informan bisa lebih memiliki belas kasih. Memberikan dukungan kepada informan seperti menanyakan kabar (bisa melalui telepon), memberikan support dan mendengarkan informan saat bercerita.
2. Bagi mahasiswa rantau, teori *self compassion* dapat dijadikan panduan agar seorang mahasiswa mampu memiliki belas kasih terhadap diri sendiri untuk bisa memotivasi dirinya dalam melakukan aktifitas perkuliahan, dan bisa bangkit dari permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa lebih mengembangkan lagi tentang teori *self compassion* terutama bagi mahasiswa rantau. Selain itu untuk metode penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi tidak ada batasan terkait informan yang akan digunakan pada penelitian. Untuk peneliti selanjutnya bisa di spesifikasikan triangulasi metode dengan melakukan observasi. Selanjutnya, bisa ditambahkan wawancara kepada salah satu teman organisasi kedaerahan yang diikuti oleh informan. Konsistensi penggunaan pada metode analisa data.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, A., & Garvin, G. (2020). *Self-compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri*. *Psibernetika*, 13(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2311>.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Dalam Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). *Self-compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: STUDI KASUS*. Volume ., 15.
- Budiman, A., Assyaukanie, L., & Stanley. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan: Kumpulan tulisan, 1965-2005* (Cet. 1). Kerja sama Freedom Institute dan Pustaka Alvabet.
- Bastian, I., Winardi, R. D., & Fatmawati, D. (2018). *Metoda Penelitian dan Teknik Analisis Data: Metoda Wawancara*. Andi.
- Damarhadi, S., Junianto, M., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Rantau di Indonesia*. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 110. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.957>
- Fain, J. (2011). *The self-compassion diet: A step-by-step program to lose weight with loving-kindness*. Sounds True.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). *Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan*. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (t.t.). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Hidayati, F. (2015). *Self Compassion dan Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 03, No.01
- Karinda, F. B. (2020). *Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa*. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). *Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Kemenristekdikti. (2021). *Statistik Pendidikan Tinggi tahun 2020*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti. Diunduh dari

<http://kopertis3.or.id/v5/wp-content/uploads/Buku-Statistik-Pendidikan-Tinggi-2021.pdf>

- Lexy, J. M. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdaka Karya.
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*. 2(1), hal.27-43. Diunduh dari <http://jurnal.unpad.ac.id/jkk/article/download/6048/3159>
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khoirani, M., & Fourianalistyawati, E. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press.
- Meredith L dkk, "Self Compassion, Self Regulation, and Health", Self and Identity: Psychology Press (2011)
- Moeleong, J. L. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). PT. Remaja Rosdakarya.
- Murphy-Shigematsu, S. (2018). *From mindfulness to heartfulness: Transforming self and society with compassion* (First edition). Berrett-Koehler Publishers.
- Neff, K. D. (2003a). *Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. Doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind* (1st ed). William Morrow.
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). *Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students*. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121–133. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Pradata, T.Y.W. (2015). *Evaluasi Program Wajib Belajar 12 Tahun Pada Masyarakat Miskin Di Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Kota Surabaya*. *Kebijakan dan Manajemen Publik*. 3(2), hal. 176-185. Diunduh dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpaperskmp10d19ca099full.pdf>
- Pemerintah Indonesia. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 4301. Jakarta: Sekretariat Negara. Tersedia pada <http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). *Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir*. 03(03), 7.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). *Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>
- Ridha, A.A. (2018). *Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis Merantau*. *Jurnal Psikologi*. 45(1), hal.66-76. Diunduh dari DOI: 10.22146/jpsi.31094.

- Rufaida, H., & Kustanti, E.R. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati. 7(3), hal.217-222. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Sholik, M. I., Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). *Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean)*. Jurnal Cakrawala. 10(2), hal. 143-153. Diunduh dari <http://cakrawalajournal.org/index.php/cakrawala/article/viewFile/39/37>
- Sidik, S., Pramatmaja, W.A., & Putrikita, K.A. (2013). *Motivasi Menentukan Dan Meraih Cita-Cita Bagi Remaja*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. 2(1), hal. 23-26. Diunduh dari <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7843/6855>
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta
- Widya W. L., R., Lingga, L., & M. R. Tuapattinaja, J. (2012). *Gambaran Virtue Mahasiswa Rantau*. U. Predicara, I.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A