

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI Online). Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 menjelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Dalam prosesnya mahasiswa disiapkan untuk mendapatkan suatu keahlian dalam bidang tertentu seperti keagamaan, humaniora, sosial, kesehatan, ekonomi, pendidikan, teknik, dan pertanian. Mahasiswa S1 umumnya menyelesaikan masa studi dalam rentang waktu 3 hingga 7 tahun (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, 2016).

Mahasiswa adalah individu yang memasuki masa dewasa muda yaitu dalam rentang usia 18-21 tahun (Papalia dan Feldman, 2014). Mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan dengan mengambil jurusan yang disenangi dan berpotensi untuk mengembangkan bakatnya, dimana semakin tinggi ilmu yang dituntutnya dalam perguruan tinggi semakin linier dan spesifik ilmu pengetahuan yang dipelajarinya (Zamhari, 2016).

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memasuki tahap perkembangan dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan mengambil jurusan yang disenangi atau berpotensi untuk mengembangkan bakatnya.

2.1.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang memasuki rentang perkembangan dewasa muda dimana dalam tahap yang biasa dikatakan masa transisi remaja ke dewasa individu berusaha mencari identitas diri,

mendapatkan kesempatan mencoba hal-hal baru dan melakukan cara hidup yang berbeda. Mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi membuat perubahan mendasar dalam cara berpikir untuk menemukan berbagai kecerdasan dan pertumbuhan individu, terutama dalam keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis serta penalaran moral. Mahasiswa memberikan respon baru dalam menghadapi kurikulum dengan kesadaran, penggunaan nilai-nilai dan cara berpikir yang baru dari adanya perbedaan budaya di lingkungan sosial dan sivitas akademis (Papalia dan Feldman, 2014).

Dalam proses perkembangannya mahasiswa mengalami kemajuan dalam cara berpikir yaitu menjadi lebih fleksibel mengenai kebenaran dan dari pilihan bebas ke komitmen, ide-ide baru muncul dan sudut pandang yang meluas menjadikan mahasiswa belajar.

2.2 Konsep Tingkat Stress Akademik

2.2.1 Definisi Stress

Stess adalah suatu kondisi dimana adanya tekanan yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara situasi dengan harapan dan adanya kesenjangan antara tuntutan dengan kemampuan *coping* individu yang berpotensi menimbulkan bahaya, menjadi ancaman, mengganggu dan menjadi tidak terkendali bagi individu tersebut (Barseli, et al., 2017).

Stress adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap adanya berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Stress juga dapat menjadi faktor pencetus dan penyebab maupun akibat atau dampak dari suatu gangguan atau penyakit dimana faktor-faktor psikososial dapat menjadi penyebab terjadinya stress. Saat tuntutan pada diri seseorang melampaui kemampuannya maka keadaan tersebut disebut distress (Yosep, 2014).

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu respon tubuh karena adanya tekanan sehingga terjadi

ketidaksesuaian antara situasi dan *coping* yang berpotensi menimbulkan gangguan baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku. Stress juga dapat menjadi faktor pencetus maupun dampak dari suatu gangguan

2.2.2 Definisi Stress Akademik

Stress akademik adalah adanya tekanan yang berasal dari persepsi subjektif mengenai suatu kondisi akademik yang menimbulkan respon negatif pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi karena tuntutan akademik (Barseli, et al., 2017).

Stress akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017).

Stress akademik adalah suatu kondisi dimana mahasiswa mengalami perasaan seperti terlalu banyak tekanan dan tuntutan, merasa khawatir tentang ujian dan tugas-tugas kuliah, serta tidak dapat mengatur tugas karena jadwal yang terlalu sibuk (Murni et.al., 2015).

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah adanya perasaan terlalu banyak tekanan dan tuntutan yang berasal dari persepsi subjektif mengenai akademik yang menimbulkan respon negatif pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi.

2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stress Akademik

Menurut Barseli (dalam Harjuna & Magistarina, 2021), terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Pola pikir

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress mahasiswa adalah pola pikirnya. Mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan cara berfikir mereka saat menghadapi situasi cenderung mengalami stress yang tinggi, sementara mahasiswa yang mampu mengendalikan cara berpikir mereka cenderung mengalami stress yang rendah.

b. Kepribadian

Kepribadian mampu menunjukkan toleransi mahasiswa terhadap stres. Mahasiswa yang memiliki kepribadian optimis cenderung tidak mengalami stres. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kepribadian pesimis cenderung mengalami stres.

c. Keyakinan

Keyakinan lebih berkaitan dengan pemikiran individu terhadap diri sendiri, karena keyakinan memainkan peran penting dalam mempersepsikan lingkungan individu. Keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mengubah persepsi dan berdampak pada stres psikologisnya.

d. *Self-compassion*

Adanya *self-compassion* berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa (Widyastuti, 2017). Ketika mahasiswa dihadapkan oleh sebuah tekanan yang menimbulkan munculnya stres akademik, kemudian mahasiswa tersebut memiliki *self kindness*, maka akan terhindar dari frustasi (Neff, dalam Widyastuti, 2017).

e. Penyesuaian diri

Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik (Rahayu & Arianti, 2020). Ketika mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi, maka stres akademik yang dialaminya dapat menurun. Sebaliknya, ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi, maka stres akademik yang dialaminya dapat meningkat.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran yang terlalu banyak

Standar kurikulum dalam sistem pendidikan semakin tinggi. Hal ini membuat beban belajar semakin berat, persaingan semakin ketat, dan waktu yang dihabiskan untuk belajar semakin lama. Meskipun alasan-alasan tersebut penting untuk perkembangan pendidikan di tanah air, namun tanpa disadari bahwa hal tersebut juga dapat berpengaruh terhadap peningkatan stress yang dialami mahasiswa.

b. Tuntutan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa di dorong untuk mendapatkan hasil yang terbaik dalam setiap tugas-tugas di perkuliahan. Biasanya dorongan-dorongan tersebut berasal dari orang tua, keluarga, teman sebaya, masyarakat, maupun diri sendiri.

c. Status sosial

Masyarakat banyak yang menganggap pendidikan sebagai penanda status sosial seseorang. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi cenderung lebih dihormati oleh masyarakat. Sedangkan, individu yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah cenderung dipandang rendah oleh masyarakat. Mahasiswa yang berhasil dalam akademiknya

biasanya lebih disukai dan dipuji oleh orang-orang disekitarnya. Sebaliknya mahasiswa yang tidak berhasil dalam akademiknya sering dianggap sebagai pembuat masalah dan diabaikan.

d. Orang tua yang kompetitif

Persaingan orang tua dalam menghasilkan anak yang memiliki kemampuan yang baik di berbagai aspek semakin tinggi. Sejalan dengan semakin berkembangnya pendidikan informal, orang tua memberikan berbagai program tambahan di luar sekolah untuk anak-anaknya dengan alasan agar mereka memiliki jangkauan kemampuan yang lebih luas daripada anak-anak lain.

2.2.4 Jenis-jenis Stress

Stress umumnya melibatkan perubahan psikologis yang mungkin dapat dirasakan sebagai *anxiousness (distress)* atau *pleasure (eustress)*. Nasir dan Muhith (2011) menjelaskan dua jenis stress yaitu :

1. Stress yang baik atau *eustress*, yaitu respon terhadap stress yang bersifat positif, sehat, dan bersifat membangun. Stress berdampak baik bila seseorang mencoba memenuhi tuntutan untuk dirinya sendiri maupun orang lain dengan mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga sehingga semua pihak merasakan keuntungan yang baik. Stress yang baik akan memberikan kesempatan agar seseorang berkembang dan memaksa mencapai kemampuan yang lebih tinggi. *Eustress* terjadi jika stimulus yang muncul diartikan sebagai hal yang dapat memberikan suatu pelajaran dan bukan sebuah tekanan.
2. Stress yang buruk atau *distress* adalah stress yang bersifat negatif dan didapatkan dari sebuah proses dengan mengartikan sesuatu adalah hal yang buruk serta respon yang digunakan selalu negatif. Selain itu *distress* juga diindikasikan dapat mengganggu identitas diri yang dianggap sebagai suatu ancaman. *Distress* menyebabkan pikiran dan perasaan merasa serba sulit karena cara pandang dalam

menghadapi masalah yang ada hanya dilihat dari sisi sempit dan merugikan. Distress terjadi bila stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan diri sendiri dimana stimulus dianggap untuk mencoba menyerang dirinya dan biasa terjadi saat itu juga.

2.2.5 Klasifikasi Tingkat Stress

Klasifikasi tingkat stress menurut Potter dan Perry (2005) diantaranya:

1. Stress Ringan

Tingkat stress ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan berlangsung sebentar selama beberapa menit atau jam yang membuat individu lebih waspada dan mencari cara bagaimana mencegah kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi akibat dari munculnya stress. Pada tingkat stress ini situasi yang dirasakan yaitu *stressor* yang muncul secara teratur seperti menjadi banyak tidur, lupa, kemacetan, kritikan dan saran. Stress ringan tidak akan mengganggu aspek fisiologis individu dan dirasakan secara teratur.

2. Stress Sedang

Tingkat stress ini ditandai dengan individu memfokuskan hal penting saat ini dan menyampingkan hal lainnya sehingga mempersempit persepsiannya. Stress sedang berlangsung lebih lama yaitu terjadi antara beberapa jam hingga beberapa hari. *Stressor* yang muncul seperti berselisih dengan teman atau pacar yang dapat menyebabkan timbulnya gejala.

3. Stress Berat

Pada tingkat stress ini lahkan perpepsi individu menjadi sangat menurun dan cenderung memuatkan perhatian pada hal lain. Waktu terjadinya stress berat dalam beberapa minggu hingga beberapa tahun. *Stressor* yang muncul berasal dari perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, masalah finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik yang berkepanjangan. Ketika individu semakin lama dan sering merasakan *stressor*

semakin tinggi resiko stress yang akan dirasakannya, selain itu *stressor* yang muncul dapat menyebabkan timbulnya gejala.

2.2.6 Dampak Stress

Dampak stress yang dapat muncul biasanya:

- 1. Aspek Fisiologis**

Stress dapat menimbulkan dampak berupa perubahan fisiologis tubuh yang dapat berakibat pada kesehatan. Gejala fisik yang dialami pada individu yang mengalami stress akademik diantaranya sakit kepala, pusing, mengalami gangguan tidur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli et.al., 2017).

- 2. Aspek Perilaku**

Stress dapat menimbulkan dampak pada perilaku dan berakibat lebih buruk pada masalah kesehatan. Perilaku yang muncul pada seseorang yang mengalami stress adalah perubahan pada nafsu makan seperti banyak makan atau sebaliknya. Selain itu, perilaku merokok juga dapat muncul pada Sebagian orang sebagai sarana penanggulangan stress, waktu istirahat atau jam tidur juga dapat berubah karena dampak dari stress (Sarafino & Smith, 2011). Selain itu perilaku yang muncul pada individu yang mengalami stress akademik diantaranya dahi berkerut, tidak agresif, menyendiri, ceroboh, melamun, menyalahkan orang lain, tertawa dengan nada tinggi dan gelisah, jalan mondar-mandir, dan mengalami perubahan perilaku sosial (Marsei et.al., 2017).

- 3. Aspek Emosi**

Individu yang mengalami stress akademik akan menunjukkan gejala atau dampak secara emosional ditandai dengan gelisah, cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik yang dihadapi serta merasa tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dan mengalami penurunan harga diri (Barseli et.al., 2017).

4. Burnout

Burnout adalah penurunan emosional dan perilaku yang merupakan dampak dari terjadinya stress (Sarafino & Smith, 2011). Tingkat stress yang meningkat disertai dengan strategi coping yang buruk menjadi kontributor dalam terjadinya burnout (Fares et al., 2016).

2.2.7 Alat Ukur Stress Akademik

Terdapat beberapa alat ukur atau instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur stress akademik yang dikembangkan oleh tokoh berbeda, diantaranya yaitu:

1. Kohn & Frazer (1986) mengembangkan *Academic Stress Scale* (ASS) untuk mengukur stres akademik yang terdiri dari 35 item dengan tiga faktor, yaitu lingkungan, persepsi dan juga tuntutan.
2. Lin & Chen (2009) mengembangkan *Academic Stress Inventory* (ASI) yang terdiri dari 34 item dengan tujuh faktor, yaitu *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying in group stress*, *peer stress*, *time management stress*, dan juga *self-inflicted stress*. Alat ukur ini menggunakan lima pilihan jawaban pada skala Likert, yaitu poin I menandakan sangat tidak setuju hingga poin 5 yang menandakan sangat setuju.
3. Gadzella & Masten (2005) mengembangkan *Student-Life Stress Inventory* (SSI). Kuesioner ini terdiri dari 51 item pertanyaan yang terdiri dari sembilan kategori pertanyaan dimana lima kategori termasuk kedalam faktor stress akademik yaitu frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, empat kategori termasuk kedalam reaksi stressor akademik yaitu psikologis, emosi, perilaku, dan kognitif. Alat ukur ini menggunakan lima pilihan jawaban pada skala likert, yaitu poin I menandakan tidak pernah hingga poin 5 yang menandakan selalu.

2.3 Konsep *Self-Compassion*

2.3.1 Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan sebuah sikap yang 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*, akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu *self-compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, 2015).

Self-compassion melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru.

Individu dengan *self-compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan (Morrow, 2020).

Self-compassion juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidak sempurnaan manusia. Seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri sebagai berikut: 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun

kelemahannya 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain 3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. (Diana, 2015).

Self-compassion tidak bisa diartikan dengan *self-pity* (mengasihani diri sendiri). Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, individu akan tenggelam dalam masalah mereka dan individu tersebut akan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah (Misiliana, 2014). Setelah hal itu terjadi, individu akan mengabaikan hubungannya dengan orang lain dan bertindak seolah-olah dirinya sebagai satu-satunya orang yang menderita. Sedangkan dalam *self-compassion* sendiri, lebih menekankan pada pemberian rasa aman dan perlindungan dimana dalam menghadapi masalah individu akan dapat melihat masalah secara luas, menganggap masalah adalah pengalaman hidup setiap manusia bukan hanya dirinya saja (Germer, 2019).

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dijalani. *Self-compassion* dapat dimiliki individu dengan memberi perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai masalah dalam hidup dan saat melihat kelemahan atau kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa permasalahan, kegagalan, penderitaan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang

2.3.2 Aspek-aspek Dalam *Self-Compassion*

Aspek-aspek dalam *self-compassion* dapat dipahami melalui beberapa komponen yang dikembangkan pertama kali oleh Kristin Neff (2015) seorang psikolog di Universitas Texas dan dilakukan penelitian dan pengembangan oleh beberapa peneliti, yaitu:

1. *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegalannya. *Self kindness* mengafirmasi bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk. Sehingga akan menciptakan kenyamanan, kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* menjadikan individu lebih hangat kepada diri sendiri ketika individu menghadapi rasa sakit atau masalahnya, tidak menyakiti diri dengan terlalu mengkritik dan menghakimi diri sendiri, serta dapat memahami diri dengan baik. *Self kindness* berlawanan dengan *self judgement*.
2. *Self judgment* yang merupakan sikap permusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri. Menurut pendapat Hayati dalam jurnalnya, munculnya *self-judgement* dikarenakan individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Dalam hal ini, individu seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan *self-judgement* (Germer, 2019).
3. *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang harus dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan individu dengan kelemahan yang dimiliki oleh manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara menyeluruh. Individu akan dapat memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.
4. *Isolation*, berlawanan dengan *Common humanity* keadaan dimana individu merasa bahwa dirinya lah yang paling sial dan menderita di

dunia. *Isolation* muncul ketika individu yang dalam masalah atau keadaan sulit merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang paling sial dan menderita di dunia. Perasaan itu kemudian mengakibatkan munculnya pemahaman bahwa dirinya lah yang harus bertanggung jawab atas semua masalahnya sendirian, sehingga ia akan mengisolasi diri dari orang lain (Morrow, 2020).

5. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif. Melalui *Mindfulness* individu akan dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan oleh dirinya sendiri.
6. *Over Identification* kebalikan dari *Mindfulness*, merupakan keadaan dimana individu menjadi kehilangan kontrol atas emosinya. *Over identification* dapat juga diartikan sebagai berlebihan dalam menanggapi kekurangan atau masalah dalam diri, sehingga akan menimbulkan kecemasan dan depresi yang menjadikan individu lebih menderita. Timbulnya *over identification* disebabkan karena individu terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi, yang tak jarang menimbulkan penolakan atas pemikiran dan perasaan yang membuat individu menderita.

2.3.3 Dampak *Self-Compassion*

Dalam beberapa literatur ditemukan beberapa manfaat dan dampak positif dari *self-compassion* ini, diantaranya:

1. *Emotional Well Being*

Dalam pengembangan konsep *self-compassion* pertama kali diteliti dan dikembangkan dengan *emotional well being*. Seseorang

yang memiliki kecemasan dan depresi yang kecil terkait dengan tingkat *self compassion* yang tinggi. Kunci dari *self-compassion* adalah kurangnya *self criticism*, dan *self criticism* dikenal menjadi predictor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki *self compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. Individu yang memiliki *Self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self compassion* (Neff, 2015).

2. Hubungan interpersonal

Dalam sebuah studi pada pasangan heteroseksual menunjukkan bahwa para pasangan merasa bahwa pasangan mereka lebih terhubung secara emosional dan lebih menerima dibandingkan kecenderungan untuk mengatur pasangan dan melakukan agresi secara fisik ataupun verbal. Hal ini dapat terjadi karena orang yang memiliki *self-compassion* lebih peduli, mengerti dan mendukung pasangan mereka karena mereka memiliki sumber emosi yang lebih baik daripada pasangannya (Morrow, 2020).

3. Kesehatan

Orang dengan *self-compassion* peduli dengan diri mereka sendiri dan mereka ingin tetap hidup sehat, mereka memotivasi diri mereka sendiri bukan dengan ketakutan akan pandangan orang lain, melainkan dengan motivasi untuk hidup sehat. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan *self-compassion* memiliki motivasi dari dalam diri sendiri dibandingkan motivasi dari luar diri dan tujuan mereka bukan terkait dengan masalah ego. Wanita dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi juga melaporkan memiliki kenyamanan dengan tubuh mereka dan kecemasan yang sedikit terkait evaluasi sosial tentang fisik yang mereka miliki (Diana. 2015).

2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003), terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, yaitu (Karinda, 2020) :

1. Jenis Kelamin

Wanita lebih cenderung mempunyai depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria, hal ini dikarenakan wanita mempunyai banyak pemikiran daripada pria. Walaupun peran tempat dan budaya mempengaruhi perbedaan gender, namun sebuah penelitian menemukan bahwa wanita cenderung mempunyai belas kasih diri yang sedikit lebih rendah dibandingkan pria.

2. Budaya

Studi pada negara Taiwan, Thailand dan Amerika Serikat yang dilakukan oleh Markus dan Kitayama (1991) (dalam Karinda, 2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* di tiap perbedaan latar budaya. Pada masyarakat Asia memiliki budaya kolektivis yang mana lebih cenderung menekankan kepada konsep diri yang saling bergantung, sehingga lebih mengutamakan pada hubungan dengan orang lain, peduli terhadap sesama manusia, dan kesesuaian dalam bertingkah laku. Sedangkan, pada masyarakat barat memiliki budaya individualis yang mana mempunyai konsep diri yang lebih menekankan kepada kebutuhan diri, kemandirian, dan keunikan individu dalam bertingkah laku. *Self-compassion* lebih fokus kepada kesadaran akan rasa keterhubungan dengan individu lain, maka dapat diperkirakan *self-compassion* lebih cocok pada budaya yang mengutamakan pada hubungan dengan orang lain daripada yang mandiri.

3. Usia

Studi yang dilakukan oleh Neff & Vonk (2009) menunjukkan bahwa tingkat usia sangat berkaitan dengan *self-compassion* yang mana hal ini dianalisis dengan menggunakan teori Erikson tentang

tahap perkembangan yaitu ketika individu telah sampai pada tahap integrity, maka *self-compassion* yang dimilikinya akan mencapai tingkat tinggi karena sudah mampu menerima dirinya secara positif.

4. Kepribadian

NEO-FFI melakukan pengukuran yang mana menunjukkan bahwa *self-compassion* mempunyai hubungan dengan *the big five personality* yaitu dimensi *extraversion, agreeableness, conscientiousness, openness, dan neuroticism*.

5. Peran Orang Tua

Peran orang tua juga ikut berpengaruh dalam mengembangkan self compassion pada individu. Penelitian yang dilakukan Neff & McGeehee (2010) (dalam Karinda, 2020) menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan oleh orang tua yang senantiasa mengkritik di masa kecilnya cenderung akan lebih mengkritik dirinya sendiri di masa dewasa. Orang tua yang suka mengkritik diri sendiri ketika dihadapkan oleh kesulitan atau kegagalan akan dijadikan contoh oleh individu untuk melakukan hal tersebut.

2.3.5 Alat Ukur *Self-Compassion*

Terdapat beberapa alat ukur atau instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur *Self-Compassion* yang dikembangkan oleh tokoh berbeda, diantaranya yaitu:

1. *The Fear of Self-Compassion* (FOSC)

Pada tahun 2011 Gilbert, McEwan, Matos & Rivas pernah mengonstruksikan alat ukur *self-compassion* yang bernama *The Fear of Self-compassion* (FOSC). FOSC sendiri terdiri atas 15 item 30 pernyataan.

2. *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF)

Skala *Self-Compassion* juga pernah dibuatkan dalam bentuk yang telah dipersingkat. SCS yang awalnya terdiri dari 26 item

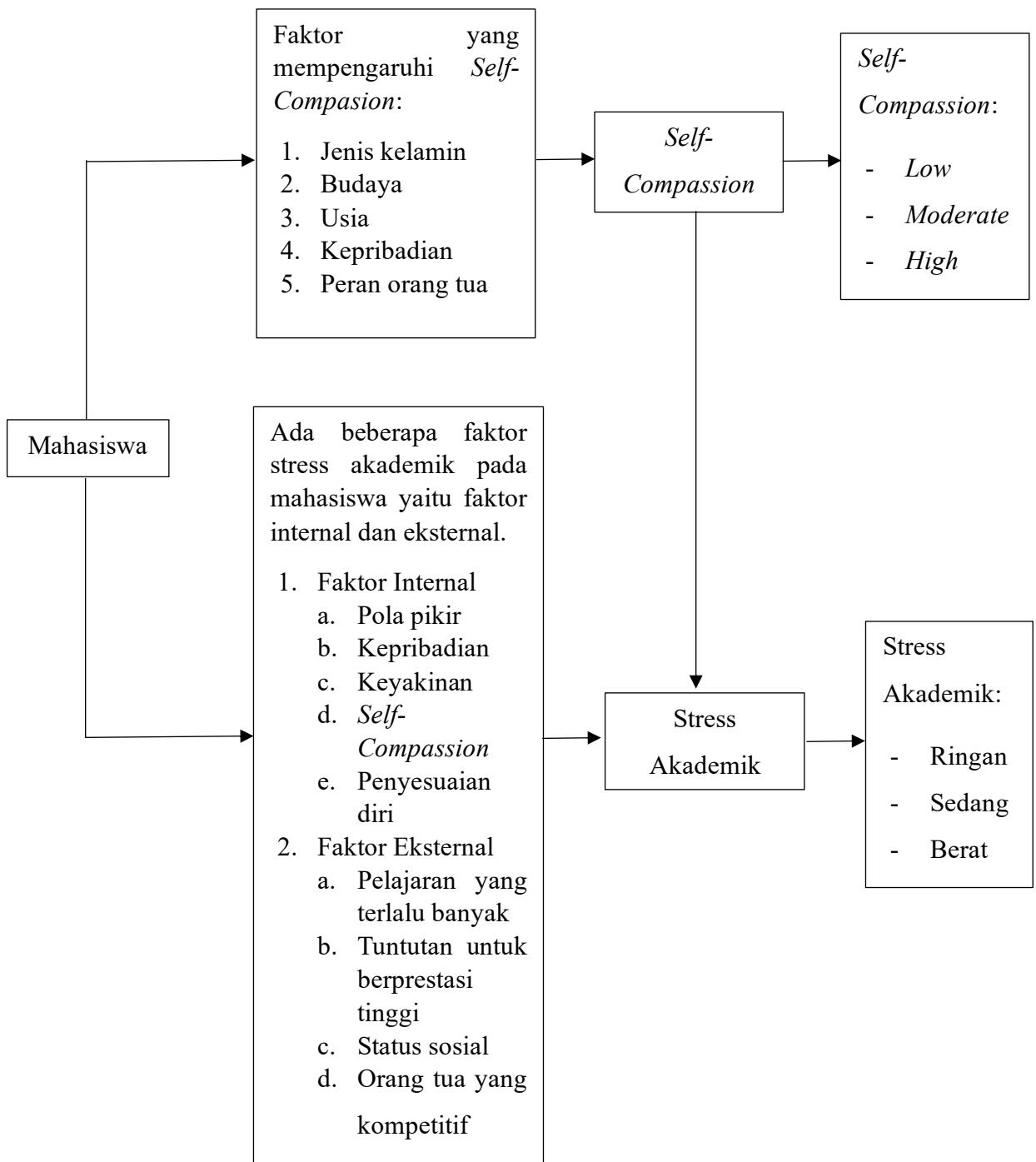
dipersingkat menjadi 12 item saja. Nama skalanya juga berubah menjadi *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF).

3. *Self-Compassion Scale* (SCS)

Pada tahun 2003, Neff mengemukakan skala yang bernama *Self-Compassion Scale* (SCS) yang terdiri dari 26 item pernyataan. SCS telah diterjemahkan ke dalam bahasa lain, setidaknya terdapat 17 terjemahan SCS dalam bahasa lain (Neff, 2019).

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 1.Kerangka Konseptual



Sumber: Menurut (Neef, 2003), (Karinda, 2020), Barseli (dalam Harjuna & Magistarina, 2021)