

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan penelitian Hartono et al (2020) dengan judul “Gambaran *Self Compassion* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu” Hasil Penelitian menunjukkan gambaran *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa keperawatan tingkat satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat dikategorikan tinggi (95%) sehingga dapat dikatakan *self compassion* yang dimiliki mahasiswa keperawatan tingkat satu dapat memperlakukan seseorang dan diri sendiri secara baik serta memahami kekurangan setiap orang.

Berdasarkan penelitian Setiani (2021) dengan judul “*Self Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Pada Masa Pandemi Covid-19” Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa sebagian besar memiliki *self compassion* kategori sedang. Komponen *self compassion* yang masih perlu ditingkatkan yaitu kewawasan (*mindfulness*) dan komponen yang perlu dikurangi yaitu menghakimi diri (*self judgement*), isolasi (*isolation*), dan overidentifikasi (*overidentification*).

Berdasarkan penelitian Oktaviani et al (2021) dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat keterkaitan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif secara signifikan antara variabel *self compassion* dengan resiliensi dengan skor

sebesar 0,498 dengan nilai signifikansi 0,000 pada taraf 0,05. Nilai korelasi tersebut bermakna bahwa apabila *self compassion* mahasiswa tingkat akhir tinggi, maka resiliensi mahasiswa tingkat akhir juga tinggi.

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar atau menuntut ilmu untuk dididik pada salah satu jenjang perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, perguruan tinggi, institusi dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan pada tingkat universitas, negeri dan swasta atau lembaga lain yang setingkat universitas (Siswoyo dalam Hulukati, 2018).

Menurut Asrun, Herik, dan Sunarjo (2019) mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

2.2.2 Definisi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang melanjutkan pendidikan tinggi di bidang kesehatan (keperawatan), yang siap menjadi perawat profesional di masa yang akan datang (Black, 2014). Dimana mahasiswa keperawatan sederajat atau S1, mereka harus menyelesaikan pendidikannya dalam waktu 4 tahun atau 8 semester dengan beban SKS sebanyak 147 SKS dan salah satu syarat untuk menyelesaikan gelar sarjana adalah kualitas hasil tugas akhir yang telah disusun (Ristekdikti, 2016).

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi dan sedang menyusun skripsi sebagai calon sarjana yang diharapkan mempunyai arah dan tujuan dalam tugas pengembangan kehidupannya ke depan, yaitu mampu bekerja di bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya (Lestari, 2013).

2.3 Konsep *Self Compassion*

2.3.1 Definisi *Self Compassion*

Self compassion merupakan pemahaman terhadap diri sendiri untuk tidak menghakimi diri sendiri, mengasihi diri sendiri agar dapat menguasai masalah, mengatasi kekurangan dengan tidak terlalu banyak mengkritik diri sendiri (Neff, 2012). *Self compassion* adalah sikap mengasihi diri sendiri yang menyangkut bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau ketika menghadapi penderitaan. (Neff, 2015).

Self compassion adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menemukan kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2011). Dapat disimpulkan bahwa *Self compassion* (belas kasih diri) adalah sikap peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, dan mampu memahami arti dari kesulitan – kesulitan tersebut dan dapat mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih positif.

2.3.2 Aspek – aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (dalam Halim 2015) *self compassion* memiliki enam aspek, diantaranya yaitu :

1. *Self kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima dirinya apa adanya dan memberikan kelembutan, bukan untuk menyakiti atau menghakimi dirinya sendiri. *Self kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri sendiri dengan mengkritik dan mengutuk diri sendiri ketika menghadapi masalah.

2. *Self judgement*

Self judgement adalah kebalikan dari *Self kindness* di mana individu dengan *self judgement* cenderung menyerang atau menghakimi diri sendiri atas kekurangan atau kegagalan yang dimiliki. Menurut Hidayati (2013) digambarkan ketika individu menolak pemikiran, perasaan, dorongan,

tindakan, dan nilai-nilai diri sehingga mengakibatkan individu berlebihan dalam merespon sesuatu yang terjadi pada dirinya.

3. *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu melihat kesulitan, kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan sesuatu yang dialami setiap orang, bukan hanya diri mereka sendiri. Komponen penting kedua dari *self compassion* adalah pengakuan pengalaman manusia bersama. *Common humanity* menghubungkan kelemahan yang dimiliki individu dengan kondisi manusia secara keseluruhan, sehingga kelemahan tersebut dilihat secara menyeluruh, bukan pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanya milik individu. Demikian juga masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup adalah bagian dari pengalaman manusia secara keseluruhan, membuat kita sadar bahwa bukan hanya kita yang mengalami rasa sakit dan kegagalan dalam hidup. Dalam konteks ini, penting untuk dipahami bahwa setiap orang mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

4. *Isolation*

Menurut Neff, (2009) Individu yang merasa terisolasi (*isolation*) cenderung memiliki pandangan yang sempit tentang kesulitan, tantangan dan kegagalan, sehingga mereka fokus pada ketidaksempurnaan mereka sendiri. Individu juga merasakan ketidakadilan karena dialah satu-satunya yang menderita dan mengalami penderitaan ini dan cenderung merasa dirinyalah yang paling menderita.

5. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat dengan jelas, menerima, dan berurusan dengan kenyataan tanpa perlu menilai apa yang terjadi dalam situasi tertentu. Menurut Brown & Ryan, (2003) *Mindfulness* mengacu pada tindakan mengamati pengalaman dengan perspektif objektif. *Mindfulness* sangat penting bagi individu untuk lebih sedikit teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013) menjelaskan bahwa konsep utama dari *mindfulness* adalah melihat sesuatu sebagaimana adanya, tidak ditambah atau dikurangkan, sehingga respon yang dihasilkan bisa lebih efektif. Melalui *mindfulness*, individu dapat sepenuhnya mengenali dan memahami apa yang sebenarnya mereka rasakan.

6. *Overidentification*

Overidentification adalah kebalikan dari *mindfulness*, yaitu reaksi berlebihan individu ketika menghadapi masalah. Individu cenderung melebih-lebihkan suatu perasaan tertentu, sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi. Dari sini, *Mindfulness* akan memiliki tugas untuk mencegah individu melakukan *overidentification* tentang keterbatasan diri mereka sendiri.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

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

1. Jenis Kelamin

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

2. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self compassion*. Rata-rata level *self compassion* tertinggi pada negara Thailand dan terendah pada Taiwan. Hal ini kemungkinan bisa dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran Budha, dimana nilai-nilai kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan orang tua dan interaksi sosial sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat

terpengaruh dalam ajaran konfudianisme dimana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orang tua. Amerika yang memiliki level *self compassion* diantara Thailand dan Taiwan lebih dipengaruhi oleh keberagaman perhatian terhadap *self compassion* itu sendiri.

3. Usia

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

4. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

5. Peran Orangtua

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

2.3.4 Manfaat Self Compassion

1. *Emotional well being*

Menurut Neff, (2012) seseorang dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki lebih sedikit kecemasan dan depresi. Kunci dari *self compassion* atau *self compassion* adalah *self criticism* yang rendah. Kritik diri dikenal sebagai prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang dengan *self compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik pada diri mereka sendiri, dan menyadari keterkaitan mereka dengan orang lain (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

Studi lain telah menghubungkan *self compassion* dengan kecerdasan yang lebih tinggi dan kecerdasan emosional (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2014) dan menggambarkan *self compassion* sebagai cara bijak untuk menghadapi situasi sulit. Demikian pula, *self compassion* melibatkan lebih sedikit meditasi dan pemikiran. Selain itu, *self compassion* juga menggambarkan bahwa anda memiliki keterampilan mengatasi emosi yang lebih besar dan kemampuan untuk menyembuhkan emosi negatif.

Penelitian Waskito (2018), yang dilakukan pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Kristen Satya Wacana menggambarkan *mindfulness* (aspek kesadaran diri) yang memiliki hubungan langsung dengan kepuasan hidup mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat *consciousness* maka semakin tinggi pula tingkat kesadarannya. tingkat kepuasan hidup siswa dan sebaliknya, semakin rendah hati nurani maka semakin rendah kepuasan hidup. Sebagai gambaran, individu dengan *self compassion* beruntung, sehingga kepuasan hidup bagi individu tersebut juga akan meningkat.

2. Motivasi

Penelitian dari apa yang telah dilakukan mendukung gagasan bahwa *self compassion* meningkatkan motivasi lebih dari kepuasan. *Self compassion* juga dikaitkan dengan inisiatif pribadi yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai potensi tertinggi seseorang (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Individu dengan *self compassion* memiliki lebih sedikit kecemasan dan lebih sedikit *self restraint*, seperti penundaan, dibandingkan mereka yang tidak *self*

compassion.

Self compassion secara positif terkait dengan tujuan dan keterampilan motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh (Neff, 2005). Oleh karena itu, *self compassion* memotivasi individu untuk aktif dan sukses. *Self compassion* Juliana G. Breines dan Serena Chen Meningkatkan Motivasi Perbaikan Diri pada mahasiswa menjelaskan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan motivasi individu dengan mendorong mahasiswa untuk menghadapi kesulitan, kekurangan, dan kesalahan tanpa mengkritik diri sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Breines & Chen (2012) menunjukkan bahwa seseorang yang menggunakan *self compassion* untuk mengatasi kelemahan pribadi lebih termotivasi untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Ketika seseorang mengalami masalah, *self compassion* membantu individu mengenal dirinya lebih baik, lebih mencintai dirinya sendiri, dan meringankan masalah. *Self compassion* juga dapat menghilangkan perasaan depresi, membuat seseorang lebih terbuka terhadap kegagalan dan masalah yang dihadapinya, sehingga juga lebih terbuka terhadap lingkungan atau orang lain.

3. Hubungan Interpersonal

Self compassion juga dapat menguntungkan hubungan interpersonal, dengan siswa yang memiliki *self compassion* memiliki tujuan yang lebih mencintai dalam hubungan mereka dengan teman, yang berarti mereka lebih mungkin untuk memberikan dukungan sosial (Crocker & Canevello, 2008). Studi lain oleh Neff menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self*

compassion lebih mungkin untuk menerima situasi konflik dengan orang tua, baik ayah, ibu, saudara, dan pasangan, sedangkan mereka yang kurang *self compassion* lebih mungkin untuk melebihi kebutuhan mereka mitra sendiri.

4. Empati

Neff (2012) menjelaskan bahwa *self compassion* berhubungan dengan belas asih diri, perhatian empatik terhadap orang lain, dan altruisme. Seseorang yang mengasihani diri sendiri lebih cenderung memaafkan orang lain yang telah menyakitinya. Orang seperti itu juga akan memperlihatkan kebijaksanaan untuk memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mengambil keputusan. Individu yang tinggi dalam *self compassion* menunjukkan pengalaman empatik yang lebih besar.

Belas kasih diri mengarahkan individu untuk mencari kesadaran diri. Jika seseorang benar-benar ingin berbuat baik untuk dirinya sendiri, dia akan melakukan hal-hal yang akan membantunya bahagia, seperti mengambil proyek baru atau mempelajari keterampilan baru. *Self compassion* juga memberikan individu rasa aman yang dibutuhkan untuk mengakui kelemahan sehingga individu dapat mengubahnya menjadi lebih baik.

5. Kesehatan

Perilaku terkait kesehatan belas kasih juga berperan *Self compassion* membantu individu untuk melakukan diet. Individu yang mengikuti program diet sering menunjukkan kecenderungan paradoks karena jika individu gagal

untuk mengikuti diet mereka, mereka cenderung makan lebih banyak sesudahnya untuk mengurangi perasaan tidak sehat yang terkait dengan kegagalan.

2.3.5 Ciri – ciri *Self Compassion*

1. Ciri – ciri individu yang mempunyai *self compassion* tinggi, diantaranya :
 - a. Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kekurangannya.
 - b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain, dan
 - c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).
2. Ciri – ciri individu yang mempunyai *self compassion* rendah, diantaranya :
 - a. Cenderung tidak percaya diri (Fitriani, 2019).
 - b. Cenderung mempunyai tingkat stres yang tinggi (Putra, 2016).
 - c. Menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki (Rahayu, 2019).
 - d. Cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri (Rahayu, 2019).

2.3.6 Dampak *Self Compassion*

Dampak *self compassion* adalah penurunan motivasi, kepasifan, dan kepuasan diri yang berlebihan. Saat menggunakan belas kasih diri, ketakutan muncul, mereka melemah. Tapi penelitian membuktikan sebaliknya. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self compassion* yang tinggi untuk diri mereka sendiri tetapi tidak merasa kasihan pada diri mereka sendiri ketika mereka gagal mencapai tujuan. Melalui *self compassion*, seseorang dapat mencapai kesehatan dan kesejahteraan individu (Hidayati, 2018).

2.3.7 *Self Compassion* pada mahasiswa

Memiliki rasa belas kasih diri terhadap seseorang adalah sesuatu yang sering dilupakan. Secara pribadi, seseorang dalam situasi buruk selalu keras kepala dan biasanya tidak cenderung menyalahkan kekurangannya atau berpikir bahwa apa yang terjadi padanya tidak adil. Ini menghasilkan emosi negatif yang menahan seseorang dalam hidup (Halim, 2015). Emosi negatif merupakan hal yang sering dialami mahasiswa karena mahasiswa merupakan agen perubahan yang memiliki banyak kebutuhan untuk mewujudkan studinya (Winarno, 2012).

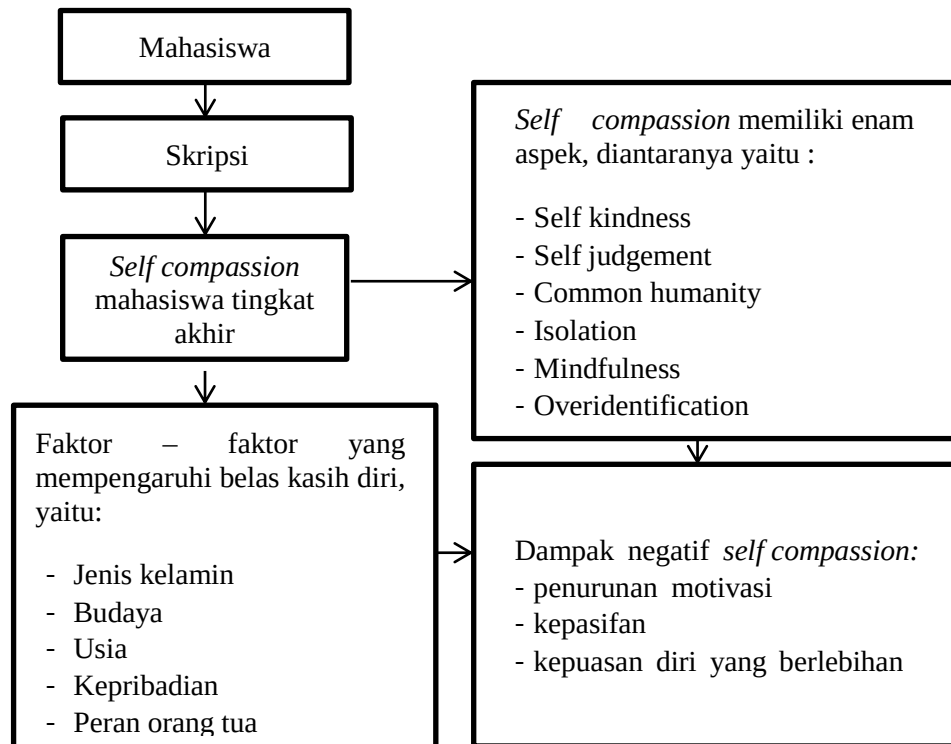
Menurut Neff (2012) jika seseorang lebih berbelas kasih atau melihat situasi dan peristiwa secara objektif yang tidak menutupi kelemahan mereka, mereka memiliki *self compassion* yang tinggi. Oleh karena itu, sangat diperlukan untuk menekan emosi ketika mahasiswa menghadapi situasi yang buruk atau ketika mahasiswa memenuhi persyaratan kebutuhan akademik dan

sosialisasi dengan teman dan lingkungan. Selain itu, sikap ramah juga dapat lebih memotivasi mahasiswa untuk beraktivitas atau motivasi dalam waktu yang lama (Breines & Chen, 2012).

2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Nursalam (2017) kerangka konseptual merupakan abstraksi dari suatu relitas sehingga dapat dikomunikasikan dan membentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel yang diteliti. Adapun kerangka konsep pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual
Self compassion pada mahasiswa tingkat akhir



Sumber : Hidayati (2018), Neff (2003), Neff (2012), Neff (dalam Halim 2015).