

## **SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN**

**Mikaela Berliyana Alitani**

Fakultas psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta, Indonesia  
Email: mikaela@esaunggul.ac.id

---

**Kata kunci:**

Self-Compassion;  
Perundungan;  
Mahasiswa.

---

**ABSTRAK**

Perundungan adalah perilaku yang tidak menyenangkan dan menyebabkan korban merasa sakit hati serta merasa tertekan. Dampak dari perundungan ini dapat mempengaruhi korban dalam waktu yang lama. Meskipun kejadian tersebut dialami saat korban masih duduk di bangku sekolah, namun dampaknya masih dapat dirasakan korban saat ia memasuki jenjang perkuliahan dan berstatus mahasiswa. Mahasiswa yang pernah mengalami perundungan perlu memiliki *Self-Compassion*. *Self-Compassion* adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, dengan disertai pemahaman bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan pada umumnya. Sehingga dengan memiliki *Self-Compassion* mereka dapat menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari hidupnya dan pada akhirnya dapat meminimalkan dampak negatif dari perundungan yang pernah ia alami. Oleh karena itulah penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai *Self-Compassion* pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan melibatkan 100 mahasiswa dengan usia 17 hingga 24 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami perundungan memiliki *self-compassion* dengan kategorisasi tinggi sebanyak 55% dan kategori rendah sebanyak 45%.

---

**Keywords :**

*Self-Compassion,*  
*bullying,* college  
*students.*

---

**ABSTRACT**

*Bullying is behavior that is unpleasant and causes the victim to feel hurt and feel distressed. The impact of bullying can affect the victim for a long time. Even though this incident was experienced when the victim was still in school, the impact could still be felt by the victim when he entered college. Students who have experienced bullying need to have Self-Compassion. Self-Compassion is a process of understanding oneself without any criticism of one's suffering, failure or inadequacy, accompanied by an understanding that this is part of life in general. So that by having Self-Compassion they can accept this experience as part of their lives and in the end can minimize the negative impact of the bullying they have experienced. This research provide an overview of Self-Compassion in college students who have experienced bullying. This type of research is descriptive with a random sampling technique involving 100 college students, aged 17 to 24 years. The results of this study indicate that students who have experienced bullying have self-compassion with a high category of 55% and a low category of 45%.*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terdapat lebih dari 226 kasus kekerasan fisik dan psikis, termasuk perundungan pada tahun 2022. Dan jumlah ini terus mengalami peningkatan. Selain itu berdasarkan riset dari Programme for International Students Assessment (PISA) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 41,1 persen siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan. Bahkan di tahun 2022 Indonesia menempati posisi kelima tertinggi dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak mencatat kasus perundungan di lingkungan sekolah (Setyowati, 2022).

Menurut Supriyatno, dkk (2021) perundungan adalah perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan. Dan perundungan ini dapat dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi berusaha untuk menghapus perundungan yang terjadi dalam lingkungan pendidikan. Sebab perundungan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis korban (Bluth & Blanton, 2013). Menurut Indahni (2021) korban perundungan dapat merasakan dampak negatif seperti munculnya gangguan psikologis pada korban. Selain itu korban dapat merasa kurang aman, merasa rendah diri, serta merasa tidak berharga. Korban juga dapat mengalami trauma, stress dan rentan despresi yang mengkhawatirkan terjadinya bunuh diri. Dan juga korban dapat menunjukkan perilaku menarik diri dari pergaulan sehingga kehilangan minat untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Bahkan dampak negatif dari perundungan dapat tetap ada, walaupun perundungan yang diterimanya sudah berlalu. Sebab tidak mudah bagi korban perundungan untuk kembali seperti semula. Hal ini terjadi karena sulit bagi korban perundungan untuk membangun hubungan baik dengan orang lain. Akibatnya dampak perundungan tersebut masih dirasakan individu hingga ia sampai di jenjang perkuliahan dan berstatus mahasiswa.

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi mahasiswa ialah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Dalam undang-undang tersebut pula disebutkan bahwa mahasiswa diharapkan dapat belajar untuk menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan berbudaya untuk kepentingan bangsa.

Mahasiswa memiliki rentang usia antara 17-24 tahun. Dan dari segi perkembangan psikologis, individu pada rentang usia tersebut, termasuk dalam kategori remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Sawyer dkk (2018) yang menyatakan bahwa masa remaja berkisar pada usia 10-24 tahun. Jadi dengan demikian secara psikologis mahasiswa berada dalam kategori remaja.

Pada masa remaja nampak terjadi perkembangan pada aspek fisik, psikis, sosial dan ekonomi (Hurlock, 2001). Salah satu perkembangan psikis yang terjadi pada remaja adalah perkembangan emosi. Remaja dapat merasa sedih, marah, curiga dan malu karena permasalahan yang dihadapinya. Dan remaja nampak belum memiliki pengalaman untuk mengelola emosi negatifnya tersebut. Sehingga remaja yang mengalami perundungan dapat terjebak dalam emosi negatifnya tersebut. Oleh karena itu remaja perlu memiliki Self-Compassion. Hal ini nampak sesuai dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menunjukkan bahwa Self-Compassion memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja dengan sumbangan efektif sebesar 24,4% .

## *Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan*

Self-Compassion adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, dengan disertai pemahaman bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan pada umumnya (Neff, 2003). Self-Compassion dapat menumbuhkan kehidupan yang lebih positif dan membahagiakan termasuk saat menghadapi kejadian yang sulit termasuk kejadian perundungan. Individu dengan Self-Compassion tidak mudah menyalahkan diri sendiri bila menghadapi kesulitan hidup. Ia juga dapat memperbaiki kesalahan, dan mampu mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru (Neff, 2013).

Idealnya mahasiswa sebagai remaja memiliki Self-Compassion yang tinggi. Namun nampaknya tidak semua mahasiswa sampai di tahap tersebut. Hal ini nampak pada penelitian Hairani (2021) yang menyatakan bahwa 18% remaja memiliki Self-Compassion yang sangat rendah. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Prastya dkk yang meneliti Self-Compassion pada mahasiswa program studi bimbingan konseling universitas PGRI Banyuwangi. Dalam penelitian tersebut nampak bahwa 17,74% mahasiswa memiliki Self-Compassion yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki self compassion akan memiliki kemampuan untuk tetap mengasihi diri sendiri. Mahasiswa akan memperlakukan dirinya sendiri dengan baik. Mahasiswa juga dapat menerima setiap masalah sebagai bagian dari dinamika hidup. Selain itu mahasiswa juga dapat menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan menyeimbangkan hal tersebut dengan tidak merespon secara berlebihan (Neff, 2013).

Self-Compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan dapat bervariasi. Hal ini terjadi karena dipengaruhi beberapa hal. Diantaranya kepribadian, jenis kelamin, peran keluarga. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang ramah dan terbuka memiliki korelasi positif dengan Self-Compassion. Artinya mahasiswa yang memiliki kepribadian yang ramah dan terbuka memiliki Self-Compassion yang lebih baik dibanding kepribadian lainnya. Sedangkan laki-laki memiliki Self-Compassion yang lebih tinggi daripada wanita. Sebab wanita lebih penuh pemikiran untuk mengkritik diri sendiri dibanding dengan pria. Selain itu peran keluarga juga mempengaruhi Self-Compassion. Karena keluarga yang supportif akan memberikan perasaan aman pada mahasiswa sehingga mereka dapat memiliki rasa peduli dan dapat mengasihi diri sendiri (Neff, 2003).

Berdasarkan uraian di atas nampak bahwa penelitian tentang Self-Compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan perlu dilakukan. Sebab mahasiswa yang pernah mengalami perundungan berarti pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi emosi dan perasaannya. Yang pada akhirnya dapat berdampak pada aspek psikis, fisik maupun sosialnya. Dengan memiliki Self-Compassion diharapkan mahasiswa yang pernah mengalami perundungan dapat menumbuhkan kehidupan yang lebih positif. Sehingga mereka dapat meminimalkan dampak negative dari perundungan yang mereka alami tersebut dan memiliki kehidupan yang bahagia. Harapannya Mahasiswa dapat mengembangkan diri dengan lebih baik agar dapat memasuki fase kehidupan selanjutnya dengan lebih bahagia.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dikarenakan penelitian ini untuk mengetahui gambaran Self-Compassion pada Mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa di Jakarta dan Tangerang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini menggunakan sampel 100 Mahasiswa dengan usia minimum yaitu 17 tahun, dan usia maksimum 24 tahun. Sampel menunjukkan mean yaitu 46. Kategorisasi dari Self-Compassion adalah sebagai berikut. Terdapat 55 % responden yang memiliki Self-Compassion tinggi dan 45 % responden yang memiliki Self-Compassion rendah.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil kategorisasi nampak terdapat 55% Mahasiswa yang memiliki kecenderungan Self-Compassion tinggi. Dengan demikian mahasiswa tersebut dapat memiliki pandangan yang lebih positif dan tetap dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Sehingga ia tidak terjebak pada perasaan sedih dan tertekan terus-menerus. Selain itu ia dapat memahami bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan bisa terjadi pada orang lain. Sehingga ia tidak terjebak pada perasaan kesendirian. Ia juga dapat melihat peristiwa perundungan tersebut secara objektif sehingga ia dapat merespon dengan baik (Neff, 2013).

Namun masih ada 45 % mahasiswa yang memiliki Self-Compassion dalam kategori rendah. Mahasiswa tersebut kurang mampu memperlakukan diri sendiri dengan baik setelah mengalami perundungan. Sehingga ia justru melakukan self-judgement. Ia justru menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri sendiri. Selain itu mahasiswa dengan Self-Compassion yang rendah akan merasa sendiri, ia merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. Ia tidak bisa melihat bahwa orang lain juga memiliki juga bisa memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan. Akibatnya ia menjadi merasa terisolasi. Mahasiswa yang memiliki Self-Compassion yang rendah cenderung tenggelam dalam emosi negatif seperti marah dan sedih.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Mahasiswa yang memiliki *Self-Compassion* dengan kategorisasi tinggi sebesar 55% dan *Self-Compassion* rendah sebesar 45% . Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor penunjang *Self-Compassion* dan pengaruhnya pada perkembangan mahasiswa terutama pada mahasiswa yang mengalami perundungan.

Dan untuk Mahasiswa yang memiliki *Self-Compassion* yang rendah harapannya mereka dapat mencari *support system* untuk mengembangkan *Self-Compassion* ke arah yang lebih optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bluth, Karen & Priscilla W. Blanton. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 22 (7), 1298-1309. Diambil dari Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being | SpringerLink
- Hasmarlin, Hanum., Hirmaningsih, Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156. doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental Psychology : A Life Span Approach*. New York City :

## *Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan*

*McGrwaw-Hill.*

- Indahni, Amelia. (2021, 23 Juli). Dampak negatif bullying/perundungan. *Kompasiana*. Diambil dari <https://www.kompasiana.com/ameliaindahni6877/60fab6e506310e6208250502/dampak-negatif-bullying-perundungan>.
- Kemendikbud. 2012. Undang-Undang RI No 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. Diambil dari [UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi \[JDIH BPK RI\]](#)
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion*: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Sawyer, Susan M., Azzopardi Peter S., Wickremarathne, Dakhshitha., & Patton, George C. (2018). The Age of Adolescence. *Pubmed*, 2(3), 223-228, doi : 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.
- Setyowati, Agnes. (2022, 25 November). Maraknya kasus perundungan di lingkungan sekolah, Mari lakukan pencegahan. *Kompas*. Diambil dari <https://www.kompas.com/edu/read/2022/11/25/102907871/maraknya-kasus-perundungan-di-lingkungan-sekolah-mari-lakukan-pencegahan>.
- Supriyatno, dkk. (2021). *Stop Perundungan/Bullying Yuk*. Diambil dari [20210308 Buku Saku-Stop Bullying-Spread Pages.pdf \(kemdikbud.go.id\)](#)