

**DINAMIKA *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
AKTIVIS ORGANISASI IKATAN MAHASISWA MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH RIAU**

**Naqisshi Ummu Istighfari, Nur Fitriyana, Santoso**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Studi Islam Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia  
e-mail: [180802033@student.umri.ac.id](mailto:180802033@student.umri.ac.id)

**ABSTRACT**

*Self-compassion is an attitude of compassion for one-self when facing difficulties, an understanding that difficulties and imperfectness are part of every human-being, ability to understand one's emotions, introspection, and logical approach when facing difficulties. This qualitative study aims to provide an overview in final year student activist of the Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) in Universitas Muhammadiyah Riau. This qualitative study used phenomenology and narrative as research strategy. Data collection techniques used in this study were semi-structured interviews and non-participant observation. The subjects consisted of five people who were taken based on the criteria, namely final semester students and activists of the IMM Universitas Muhammadiyah Riau. Based on the results of research, final year students of the IMM Universitas Muhammadiyah Riau have self-compassion, which is indicated by the attitude of self-kindness, common humanity, and mindfulness. The factors for the growth of self-compassion in final year student activists of IMM Universitas Muhammadiyah Riau are motivation, religiosity, and the environment.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Mahasiswa*

**ABSTRAK**

*Self-compassion* adalah sikap kasih sayang kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, pemahaman bahwa kesulitan dan ketidaksempurnaan adalah bagian hidup setiap manusia, kemampuan individu untuk memahami emosi yang dirasakan, pendekatan yang logis dan introspeksi diri ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai dinamika *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) di Universitas Muhammadiyah Riau. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah fenomenologi dan naratif. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Subjek terdiri dari lima orang yang diambil berdasarkan kriteria yaitu mahasiswa semester akhir dan aktivis organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah UMRI. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau memiliki *self-compassion*, yang ditunjukkan dengan sikap *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Faktor-faktor terbentuknya *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau adalah motivasi, religiusitas, dan lingkungan.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion, Mahasiswa*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu hal yang harus ditempuh setinggi-tingginya untuk

kehidupan yang lebih baik bagi manusia. Seorang individu pada umumnya menempuh pendidikan dari tingkat

Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan dilanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi. Jenjang pendidikan yang lebih tinggi ini memiliki kaitan erat dengan mahasiswa.

Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) adalah sebuah organisasi gerakan mahasiswa Islam sekaligus organisasi otonom Muhammadiyah yang bergerak di bidang keagamaan, kemasyarakatan, dan kemahasiswaan. IMM didirikan sebagai usaha untuk ikut andil dalam memelihara martabat, membela kejayaan bangsa, dan menjunjung tinggi agama Islam sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai upaya untuk menopang, merasakan, dan melangsungkan cita-cita pendirian Muhammadiyah. IMM merupakan rantai perjuangan dan gerakan mahasiswa Islam Indonesia yang berada dalam Muhammadiyah (Rosita & Nugroho, 2019). Penggerak dari organisasi ini tentunya adalah individu-individu yang berstatus sebagai mahasiswa.

Selain memiliki tanggung jawab akademik, mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas mengemban jalannya organisasi IMM ini. Beberapa mahasiswa bahkan memiliki jabatan yang penting dalam organisasi tersebut, diantaranya sebagai ketua umum, ketua bidang, dan lain-lain.

Mahasiswa tingkat akhir yang aktif dalam organisasi IMM diharapkan mampu melaksanakan tugas sebagai mahasiswa tingkat akhir, yaitu menyelesaikan skripsi dan segera lulus dari Perguruan Tinggi dengan nilai yang memuaskan. Mahasiswa juga diharapkan mampu menjalankan peran sebagai

aktivis organisasi IMM dengan bertanggung jawab sesuai dengan yang diharapkan oleh guru, orang tua, universitas dan masyarakat sekitar. Namun pada kenyataannya, mahasiswa tingkat akhir yang aktif dalam organisasi IMM ini memiliki permasalahan dalam menyelesaikan studi dan aktivitas organisasi yang berjalan dalam waktu bersamaan. Permasalahan tersebut adalah kesulitan membagi waktu antara pengerjaan skripsi dan tugas akademik lain dengan kegiatan-kegiatan dalam organisasi. Permasalahan ini secara psikologis memiliki dampak negatif.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etika dan Hasibuan (2016), berbagai masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir diantaranya adalah kekurangan motivasi, pola tidur terganggu, terkendala masalah pribadi yang mengganggu ketenangan pikiran, kekurangan biaya, kehilangan konsentrasi, kesulitan mengatur waktu, kelelahan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam penulisan skripsi, dan juga beban tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar agar segera lulus dari Perguruan Tinggi.

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang aktif dalam organisasi IMM dapat menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif. Apabila pemikiran dan emosi negatif ini terus ada, dikhawatirkan akan menghambat aktivitas atau bahkan menyebabkan gangguan pada kesejahteraan psikologis. Halim (2015) menyatakan bahwa hal yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian sehingga

menjadikan seseorang sulit untuk mengembangkan diri.

Langkah awal yang diperlukan untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut adalah sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memahami dan menerima segala kekurangan dan permasalahan yang sedang terjadi pada diri sendiri. Hal ini dapat disebut dengan *self-compassion*.

Menurut Neff (2011) *self-compassion* atau belas kasih diri merupakan sikap perhatian dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami berbagai kesulitan dalam hidup ataupun menerima segala kekurangan yang ada pada diri. Belas kasih kepada diri yaitu kecenderungan untuk berbuat baik kepada diri sendiri dan tidak bersikap sebaliknya, yaitu berpikir negatif atau memberikan kritik berlebihan kepada diri sendiri.

*Self-compassion* yaitu melihat penderitaan, kesulitan, kekurangan, dan kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM di Universitas Muhammadiyah Riau dan faktor-faktor apa yang membentuk perilaku *self-compassion* tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Salim dan Syahrudin (2012) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang prosuder penemuannya tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi. Penelitian kualitatif adalah penelitian mengenai kehidupan seseorang, cerita, perilaku, dan juga

tentang fungsi organisasi, gerakan sosial, atau hubungan timbal balik.

Jenis penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian fenomenologi dan naratif. Fenomenologi merupakan strategi penelitian dimana peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman-pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai suatu metode penelitian yang prosedur-prosedurnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek untuk mengembangkan pola-pola dan relasi-relasi makna (Nugrahani, 2014).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir pada tingkat Strata 1 (S1) dan aktif dalam organisasi IMM di Universitas Muhammadiyah Riau. Subjek dalam penelitian ini adalah R mahasiswi jurusan Akuntansi semester akhir yang menjabat sebagai sekretaris umum di Komisariat Imam Syafii IMM, I mahasiswa FKIP semester akhir yang menjabat sebagai ketua umum komisariat KH. Hisyam IMM, L mahasiswi jurusan Psikologi Islam semester akhir yang menjabat sebagai sekretaris umum Djazman Al-Kindi IMM, H mahasiswa jurusan Psikologi Islam semester akhir yang menjabat sebagai ketua umum komisariat Djazman Al-Kindi IMM, dan A mahasiswa jurusan Psikologi Islam yang menjabat sebagai anggota komisariat Djazman Al-Kindi IMM.

Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*, yaitu sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Peneliti memilih informan yang dianggap

mengetahui informasi dan masalahnya secara mendalam dan dapat dipercaya untuk menjadi sumber data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

### **1. Wawancara**

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat mengkonstruksikan makna dalam suatu topik penelitian tertentu (Abubakar, 2021).

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara langsung kepada subjek informan dengan teknik wawancara semi terstruktur.

### **2. Observasi**

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan. Observasi non-partisipan adalah jenis observasi dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas atau kegiatan subjek yang diamati, tetapi sebagai pengamat independen untuk mencatat hal-hal yang menjadi pendukung data (Nugrahani, 2014).

Teknik pencatatan observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *anecdotal record*. Teknik *anecdotal record* merupakan pencatatan hasil observasi yang bersifat kumulatif dari tingkah laku individu yang luar biasa (*typical behavior*).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif yang dikemukakan Miles dan Huberman (Nugrahani, 2014). Analisis model interaktif ini memiliki tiga komponen, yaitu reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Self-Compassion***

*Self-compassion* diartikan sebagai sikap kasih sayang dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami kegagalan, kemalangan, kesulitan, kekurangan yang ada pada diri sendiri dan pemahaman bahwa kesulitan yang dirasakan juga dirasakan oleh manusia lainnya. *Self-compassion* mulai berkembang dalam diri seseorang sejak rentang usia 14-18 tahun (Neff, 2018).

Hidayati (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* tidak hanya dibutuhkan saat seseorang mengalami masalah berat, tetapi dalam kondisi apapun. *Self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut didapat dengan merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi dan kemampuan coping emosi yang lebih baik. Atkinson, dkk. (2017) menyatakan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menekan pikiran dan emosi yang tidak diinginkan, serta mampu mengakui emosi yang dimiliki sebagai sesuatu yang valid dan penting.

*Self-compassion* mengurangi dampak negatif dari pengalaman negatif yang dialami, dan memungkinkan ruang untuk emosi yang lebih positif, sehingga pikiran menjadi lebih seimbang. *Self-compassion* berkorelasi secara positif dengan kecerdasan emosional, kebijaksanaan, keterhubungan secara sosial, dan kepuasan dalam hidup seseorang.

Menurut Neff (2011) *self-compassion* memiliki tiga aspek utama, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification mindfulness*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan *self-compassion* adalah sebuah upaya atau sikap untuk berbelas kasih dan berbuat baik terhadap diri sendiri saat sedang mengalami kesulitan dalam hidup, menerima segala ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kehidupan semua manusia, dan memaafkan diri sendiri apabila dihadapkan pada kegagalan.

### **Dinamika *Self-Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivistik Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau**

Mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM memiliki kesulitan dan permasalahannya sendiri. Sikap positif dalam menghadapi kesulitan adalah *self-compassion*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau memiliki *self-compassion*.

Berdasarkan hasil wawancara, kelima subjek memiliki caranya masing-masing untuk menunjukkan kasih sayang

terhadap diri sendiri. Diantaranya seperti berusaha menghibur diri sendiri saat mengalami kesulitan, berpikir positif, memberikan apresiasi kepada diri, dan juga melihat permasalahan yang dihadapi sebagai proses belajar untuk menjadi manusia yang lebih baik.

Subjek L memiliki pandangan yang optimis saat dihadapkan pada kegagalan dan tidak mengkritik diri sendiri. Sebaliknya ia dapat memberikan penghiburan kepada diri sendiri, "*Cara saya mencintai diri sendiri misalnya kalau.. kalau ada kalau caranya kasih reward ke diri sendiri, kasih apresiasi, ya. Iya, apresiasi. Walaupun gagal, misalnya kan banyak tu kegagalan, yang gak sesuai ekspektasi. Tapi berusaha tuh yang udah terlaksana tapi gak apa, kasih pujian ke diri sendiri, kayak kamu bisa loh sebenarnya, gak papa, semoga aja kedepannya kamu bisa melakukannya dengan lebih baik.*"

Subjek A mengatakan, sikap kasih sayang atau mencintai diri sendiri adalah sebuah keharusan. Baginya, agar seseorang dapat mencintai orang lain di sekitar, harus terlebih dahulu mencintai diri sendiri, "*..siapa yang mencintai diri kita tu selain diri kita sendiri lebih dahulu. Kalau saya pribadi kan kayak sekarang, nyaman dengan diri sendiri kan. Trus karna udah nyaman ke diri sendiri, saat memandang orang lain gitu kan ee.. bisa juga sayang ke orang sekitar.*"

Subjek R mengatakan bahwa ia dapat menerima ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya dengan apa adanya, "*Ya, setiap orang itu memiliki rasa kesulitannya sendiri, permasalahannya sendiri ya kan. Apalagi kita tahu, sebagai manusia kita ini banyak kekurangannya, banyak yang sering pengen itu, tapi gak*

*tercapai. Ya, pasti ada permasalahan kalau manusia.”*

Hal ini dapat dikaitkan dengan teori Neff (2011) mengenai *self-kindness*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk berbuat baik kepada diri sendiri, pemahamannya kepada diri sendiri saat berada dalam situasi yang sulit, kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan, dengan tidak melakukan kritik terhadap hal-hal yang ada pada dirinya sendiri (*self-criticism*) atau merasa marah dan bersikap menyerang kepada dirinya sendiri (*self-judgement*) saat dihadapkan pada kegagalan atau kesulitan. Seseorang dengan *self-judgement* cenderung memarahi dan menyerang dirinya sendiri saat berhadapan pada kegagalan dan kesulitan.

Mahasiswa tingkat akhir aktifis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau memandang kedua peran yang dijalani sebagai proses pembelajaran, terlepas dari kesulitan yang dihadapi. Bagi mereka kesulitan atau permasalahan dalam kehidupan manusia, apapun perannya, adalah suatu hal yang wajar, seperti yang disampaikan subjek H dalam wawancara, baginya kesulitan dalam kehidupan merupakan hukum alam. Ketika dihadapkan pada masalah tidak berlarut-larut dalam permasalahan tersebut.

*“Wajar ya, konteks wajarnya tu kan manusia kan gak luput dari masalah ya. Kan setiap dalam hidup ini pasti ada masalah. Tergantung kayak mananya lagi. Ya wajar sih kalau seseorang tu memiliki masalah. Kan itu udah hukum alamnya gitu.”* Pemahaman terhadap kesulitan ini membuat subjek mampu

memahami kesulitan yang dialami oleh orang lain di sekitarnya.

Subjek R menyampaikan, saat menghadapi kesulitan ia tidak ingin terjebak dalam zona yang sama terus menerus. Ia memilih untuk melanjutkan apa yang dapat diperbaiki dari kesalahan tersebut, *“Bagaimana kita untuk kedepannya begitu, tentu kita gak terus berkutik disitu saja, ya kan. Ee.. kalau kita terus menyalahkan diri sendiri, bagaimana kita keluar dari zona itu.”*

Neff (2016) menyatakan bahwa *common humanity* terdapat pada individu yang mampu memahami kondisi kesulitan dan kegagalan dalam kehidupannya, yang membuat individu memiliki kepedulian pada kesulitan yang dialami orang lain. Individu mampu membingkai ketidaksempurnaan yang dimiliki menjadi sebuah pengalaman hidup sebagai manusia, sehingga tidak merasa lebih menderita dibandingkan orang lain saat menghadapi suatu kesulitan.

Pikiran-pikiran negatif memang terlintas dalam pikiran beberapa subjek saat menghadapi kesulitan. Mereka mengakui emosi-emosi negatif itu ada. Subjek A menyampaikan bahwa rasa sedih yang dirasakannya adalah suatu hal yang manusiawi.

Subjek dapat mengalihkan pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif, memikirkan cara apa yang tepat untuk mengubah kesalahan atau mengatasi kesulitan yang dialami, tanpa terjebak dalam pikiran negatif terlalu lama. Hidayati (2018) mengatakan bahwa *self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut didapat dengan merangkul emosi negatif yang

ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan.

Hal ini berkaitan dengan pernyataan Atkinson, dkk. (2017) bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menekan pikiran atau emosi yang tidak diinginkan dan mampu mengakui emosi yang dimiliki sebagai sesuatu yang valid dan penting. Sebagai mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM, kelima subjek tidak terlepas dari kesalahan, baik dalam mengerjakan skripsi maupun melaksanakan program-program kerja yang menjadi tanggung jawab di IMM. Terkadang menghadapi kegagalan, tetapi subjek mengetahui apa saja kekurangan dan kesalahan yang diperbuat. Setelah mengetahui, kemudian melakukan introspeksi dan pendekatan terhadap permasalahan, seperti yang disampaikan Subjek L,

*“Iya, cari dulu kan. Tentunya kalau kita ee.. menyelesaikan permasalahan itu kita cari dimana sih sebabnya gitu. Gimana sih kita harus perbaiki diri kita, dimana salahnya kemarin atau apa, barulah melaksanakan kedepannya bagaimana.”*

Kelima subjek adalah individu yang mampu melakukan pendekatan terhadap permasalahan yang dialami dan memiliki keinginan untuk mencari cara penyelesaiannya. Sikap introspeksi dalam permasalahan ini berkaitan dengan *mindfulness*. Kelima subjek memahami permasalahan yang dihadapi dan memiliki berbagai cara sebagai upaya penyelesaian masalah tersebut.

Subjek H mengatakan bahwa membutuhkan waktu cukup lama untuk berdiam diri memikirkan cara

menghadapi permasalahan. Subjek A mengatakan selain introspeksi diri juga membutuhkan masukan-masukan dari orang lain untuk solusi permasalahannya, *“Ee.. ya mikir dulu. Dipikirkan dulu masalah tu solusinya apa. Kalau udah berat kali saya cerita ke orang lain, yang saya percaya. Minta solusinya ke dia kan terus udah dapat solusinya barulah dilakukan, apa yang baik, dirubah apa yang mesti dirubah supaya lebih baik.”*

Hasil penelitian tersebut berkaitan dengan pernyataan Neff (2011) bahwa *mindfulness* merupakan kapasitas individu untuk melakukan introspeksi diri, pemahaman terhadap diri sendiri dan apa yang dirasakan, proporsional dalam memilih pendekatan saat menghadapi kegagalan, dengan tidak mengurangi atau melebih-lebihkan perasaannya.

Menghadapi kesulitan yang dialami sebagai mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM, sebagian besar subjek merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya. Subjek I menyatakan bahwa ia bahagia dan menikmati peran sebagai mahasiswa sekaligus aktivis organisasi IMM.

Peran sebagai mahasiswa tingkat akhir sekaligus aktivis IMM adalah peran yang bermakna dalam kehidupan subjek. Subjek mendapatkan pembelajaran atau proses untuk menjadi orang yang lebih baik, tidak hanya seorang diri, tetapi bersama orang-orang di sekitar. Seperti yang disampaikan subjek H, kedua peran ini merupakan hal berarti dalam kehidupan dan menjadi proses pendewasaan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hidayati (2018), *self-compassion* dalam diri seseorang berkaitan erat dengan psikologi positif yaitu kebahagiaan, optimisme,

penerimaan diri, interpretasi pengalaman hidup yang positif, dan juga kesejahteraan hidup.

Menurut Neff (2011) individu dapat dikatakan memiliki *self-compassion* apabila memiliki tiga hal, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga hal ini ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir aktifis organisasi IMM yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self-compassion*.

*Self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir aktifis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah Riau terbentuk oleh beberapa faktor, diantaranya adalah motivasi, religiusitas, dan lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi, kelima subjek mahasiswa tingkat akhir aktifis organisasi memiliki motivasi. Subjek memiliki keinginan yang tinggi untuk menjalankan tugas-tugas dengan penuh tanggung jawab, yang dibuktikan dengan tetap mengerjakan skripsi dan acara-acara di IMM. Meskipun menghadapi kesulitan bahkan kegagalan, subjek tetap berusaha untuk menyelesaikan tugas. Kelima subjek juga memiliki harapan-harapan dan cita-cita yang positif untuk kehidupan masa depan.

Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul dalam diri seseorang untuk secara sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi juga dapat berbentuk usaha-usaha yang dilakukan individu atau kelompok tertentu untuk melakukan suatu hal dengan tujuan tertentu atau untuk meraih kepuasan atas perbuatan. Motivasi mahasiswa tingkat akhir aktifis organisasi IMM membuat mereka mampu untuk tetap bersikap positif saat

menghadapi kesulitan (Prihartanta, 2015).

Kelima subjek memiliki keinginan-keinginan dan harapan, sehingga ketika dihadapkan pada suatu kesulitan, tidak lari dari kesulitan tersebut. Motivasi serta tujuan-tujuan yang dimiliki membuat subjek tidak berhenti apabila dihadapkan pada sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, sebaliknya subjek dapat bangkit dan terus melanjutkan kehidupan.

Seperti yang disampaikan Subjek L, *"Harapan saya untuk kehidupan kedepannya intinya eee.. saya harus bisa bersabar, bersyukur, ikhlas, ee.. dan tawakkal untuk bisa menerima apa saja yang terjadi. Walaupun gak semuanya apa yang diharapkan sesuai sama ekspektasi. Tapi berusaha untuk menerima, mengikhhlaskan dan memaafkannya."*

Faktor lain yang membentuk *self-compassion* adalah religiusitas. Kelima subjek memandang kesulitan dalam hidup sebagai ujian yang diberikan Allah dan percaya bahwa pertolongan atas ujian tersebut pun akan datang dari Allah. Subjek I mengatakan bahwa salah satu bentuk kasih sayangnya kepada diri sendiri adalah beribadah sebaik-baiknya, *Mencintai diri sendiri ya itu. Kalau dalam masalah religiusitasnya itu ibadah dengan sebaik-baiknya, gitu kan"*.

Subjek A memiliki keyakinan jika ia berada dalam kesulitan hal terpenting untuk menghadapinya adalah dengan shalat dan berdoa, memiliki keyakinan bahwa Allah pasti akan memberikan pertolongan, *"Hmm.. dan yang paling utamanya shalat. Itu sih, minta bantu ke Allah. Minta dimudahkan aja semua urusannya dalam hati kita percaya aja gitu."*

Fitriani (2016) mengatakan bahwa religiusitas adalah sebuah sistem yang kompleks mengenai kepercayaan, keyakinan dan sikap-sikap yang menghubungkan individu kepada sesuatu yang bersifat Ketuhanan. Religiusitas menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama, yang tidak hanya sekedar mengaku mempunyai agama, tetapi juga meliputi pemahaman agama, keyakinan agama, pengalaman ritual agama, perilaku agama, dan sikap sosial agama. Religiusitas dalam Islam tercermin dari pengamalan iman, Islam, dan ihsan.

Hasil wawancara menunjukkan mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi memiliki keyakinan kepada Tuhannya, sehingga senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupan dengan sikap dan pikiran positif, yang menjadi salah satu faktor terbentuknya *self-compassion* yang tinggi.

Seperti yang disampaikan subjek A, bahwa ia dapat berpikir positif saat menghadapi kesulitan karena memiliki sebuah keyakinan, yakni setiap permasalahan adalah ujian dari Allah dan yang akan memberikan pertolongan atas ujian itu adalah Allah. Subjek A memiliki keyakinan dalam hatinya bahwa Allah pasti akan memberikan pertolongan. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Afriadi (2018) bahwa Islam memandang kesulitan sebagai ujian yang diberikan oleh Allah kepada hamba-hambanya, dan kesulitan tersebut tidak diberikan Allah di luar batas kemampuan manusia. Kesulitan-kesulitan tersebut mengandung hikmah.

Keyakinan kepada Allah menumbuhkan pemikiran-pemikiran positif seperti berlapang dada, bersyukur,

dan juga tawakal terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupan. Seperti yang disampaikan subjek L bahwa ia mampu menerima apa yang terjadi saat ini maupun di masa yang akan datang, dengan sikap ikhlas, bersyukur, dan juga tawakal. Individu dengan *self-compassion* memiliki pemahaman dan penerimaan bahwa kesulitan dan ketidaksempurnaan adalah bagian hidup dari manusia. Penerimaan ini dapat dikaitkan dengan istilah tawakal.

Miswar (2008) mengatakan bahwa tawakkal adalah sikap menerima dan berserah diri kepada Allah dalam menghadapi suatu kepentingan, dengan bersandar kepada-Nya dalam waktu sukar, dan berteguh hati dalam menghadapi masalah atau musibah.

Faktor eksternal terbentuknya *self-compassion* adalah lingkungan. Kelima subjek dalam wawancara menyinggung mengenai pentingnya kehadiran orang lain dalam menghadapi sebuah kesulitan. Orang lain disini adalah sistem pendukung, yaitu teman-teman di kampus maupun organisasi IMM, teman dekat lainnya, dan juga dukungan dari keluarga. Kehadiran orang lain di lingkungan sekitar membuat kelima subjek tetap dapat bersikap positif dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

Hasil observasi menunjukkan bahwa organisasi IMM merupakan lingkungan dimana para anggota bersikap saling mendukung, pengertian, dan saling memahami sehingga kesulitan yang dihadapi dapat dijadikan proses untuk belajar bersama. Mistiani (2021) mengatakan bahwa pengkondisian yang telah manusia alami dari lingkungan sosial akan menentukan pengalaman dari sekumpulan perilaku yang sudah ada dan

dapat dikatakan manusia adalah produk dari lingkungannya.

Subjek L menyampaikan bahwa di organisasi IMM ia melakukan kesalahan tertentu, tetapi anggota lain tidak menjatuhkannya. Anggota lain memberikan dukungan dan pengertian, misalnya saat subjek L harus memprioritaskan tugas kuliah sebelum kegiatan organisasi. Dukungan seperti ini dapat membuat kesulitan yang dihadapi menjadi lebih mudah, "*Kalau di organisasi IMM ini, pemimpinnya itu bagus sih, jadi kalau salah bukan dijatuhkan, tapi berusaha untuk menaikkan atau mensupport gitu kan.*"

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemahaman kelima subjek terhadap dirinya sendiri juga berpengaruh pada usaha untuk memahami orang lain di sekitarnya. Rasa kasih sayang terhadap diri sendiri tidak lantas membuat subjek tidak peduli kepada orang lain. Seperti yang disampaikan subjek I, bahwa salah bentuk cinta kepada diri sendiri adalah dengan menunjukkan kepedulian pada orang lain.

Hal ini berkaitan dengan pernyataan Neff (2017) bahwa *self-compassion* melibatkan kepekaan terhadap pengalaman dan penderitaan, dan keinginan yang dalam untuk meringankan penderitaan orang lain. Seseorang memiliki kesadaran mengenai rasa sakit yang dialami orang lain, tanpa menghindari dan memutuskannya, mengizinkan munculnya rasa kebaikan pada orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan.

*Self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu memiliki pemahaman dan bagaimana caranya bersikap saat dihadapkan pada sebuah kesulitan.

Kesulitan tersebut dapat dihadapi dengan pemahaman terhadap diri dan juga penerimaan. Islam memandang kesulitan sebagai ujian dari Allah dan bagaimana seseorang mampu menjadikan ujian tersebut sebagai hikmah dalam kehidupan. Seseorang dengan *self-compassion* dapat menjadikan kesulitan yang dialami sebagai pembelajaran dan bahan evaluasi untuk perbaikan kedepan.

*Self-compassion* dalam perspektif Islam dapat dikaitkan dengan sikap ikhlas dan tawakal. Kedua hal tersebut berkaitan dengan ujian dan musibah dalam kehidupan manusia. Individu dengan sikap ikhlas dan tawakal mampu menerima bahwa ujian pasti akan dialami dan rela menerima ujian tersebut sebagai bentuk mencari keridhaan Allah. Individu dengan sikap ikhlas dan tawakal memiliki hati yang tenang dalam menghadapi kesulitan, sejalan dengan *self-compassion* yaitu individu merasakan kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah memiliki *self-compassion* dalam dirinya. Kelima subjek mampu menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri, memahami kekurangan diri, dan mampu mengalihkan pikiran negatif saat berada dalam situasi sulit.

Sikap positif dalam menghadapi permasalahan berupa *self-compassion* ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi IMM Universitas Muhammadiyah memiliki motivasi yang besar untuk melaksanakan

tanggung jawab yang dimiliki, sisi religiusitas berupa ibadah dan keyakinan kepada Allah, dan proses berkembang dalam sebuah lingkungan yang baik dan mendukung.

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Kurangnya waktu baik dari pihak peneliti maupun subjek menyebabkan peneliti tidak dapat melakukan wawancara untuk waktu yang lebih lama dan lebih mendalam. Peneliti mengharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan secara lebih luas dan sempurna, terutama terkait pengaruh motivasi dalam diri, religiusitas, dan lingkungan terhadap *self-compassion* pada diri seorang individu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka Press.
- Afriadi. (2018). Peran Majelis Taklim dalam Pemberdayaan Masyarakat Islam Desa Payebenua Kecamatan Mendo Barat Bangka Belitung. *Tesis*, UIN Raden Intan Lampung.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551–557.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama*. 11(1), 1-24.
- Halim, R. A. (2015). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Hasibuan, F. W. & Etika, N. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 30-52.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter kasih sayang “*self-compassion*” melalui pelatihan psikodrama. *Prosiding Seminar Psikologi*, 93-102.
- Mistiani. (2021). Self-Compassion Shadow Teacher. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Miswar. (2008). Konsep Tawakkal dalam Al-Quran. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D. (2018). Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Oxford Handbook of Science*, 27, 1-42.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta: Cakra Books.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-11.

- Rosita & Nugroho, A. (2019). Peranan ikatan mahasiswa muhammadiyah dalam membentuk karakter islami mahasiswa di universitas muhammadiyah purwokerto. *Prosiding Seminar Nasional Prodi Pendidikan Agama Islam UMP*, 203-216.
- Salim & Syahrur. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Citapustaka Media.