**HUBUNGAN ANTARA  KEPRIBADIAN *CONSCIENTIOUSNESS* DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIENTIOUSNESS PERSONALITY AND SELF-COMPASSION IN STUDENTS AT MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA***

**Fani Tiyas Sari**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081738@student.mercubuana-yogya.ac.id

088227869143

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki berbagai permasalahan dalam hidup akan meningkatkan kepribadian *conscientiousness* sehingga mahasiswa pantang menyerah dan memiliki *self-compassion* yang tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 90 subjek yang memiliki usia 18-25 tahun dan merupakan mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kepribadian *Conscientiousness* dan Skala *Self-Compassion*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0.788 dengan (p < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

kata kunci : *self-compassion*, kepribadian *conscientiousness*

ABSTRACT

Students who have various problems in life will increase their conscientiousness personality so that students never give up and have high self-compassion. This research was conducted to determine the relationship between conscientiousness personality and self-compassion in students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The subjects of this study amounted to 90 subjects aged from 18-25 years and were students at the University of Mercu Buana Yogyakarta. Data collection in this research was carried out using the Conscientiousness Personality Scale and the Self-Compassion Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = 0.788 with (p <0.05). This shows that there is a positive relationship between conscientiousness personality and self-compassion in students, so the hypothesis in this research is accepted.

*Keywords: self-compassion, conscientiousness personality*

**PENDAHULUAN**

Menurut Departemen Pendidikan Nasional RI (2004), mahasiswa secara etimologi dibagi menjadi dua kosa kata yaitu maha yang artinya besar atau tinggi dan siswa yang diartikan sebagai pelajar yang derajatnya lebih tinggi dari pelajar lain. Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang belajar ataupun menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan disalah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji,2012:5). Secara umum mahasiswa berada pada masa dewasa transisi yaitu dari remaja akhir ke dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Hurlock, 2010).

Universitas Mercu Buana Yogyakarta merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi swasta yang ada di Yogyakarta. Mahasiswa yang merupakan bagian Universitas Mercu Buana Yogyakarta tentu memiliki permasalahan dalam hidup dimana kenyataan tak sesuai dengan obsesi. Mahasiswa merenungkan keterbatasan diri dan pandangan negative terhadap diri sendiri karena gagal masuk dalam perguruan tinggi negeri (PTN). Dari beberapa mahasiswa bercerita kepada peneliti bahwa mahasiswa tertekan dan merasa minder dengan keadaan, dimana teman terdekat masuk ke perguruan tinggi negeri (PTN). Mahasiswa belum mampu menerima diri apa adanya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan merasa kurang puas terhadap diri sendiri, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dalam diri dan memiliki harapan agar menjadi orang yang berbeda dari dirinya (Ryff, 1995). Selain itu peran dan tanggung jawab mahasiswa tentu akan bertambah besar, dimana harus siap untuk melepaskan diri dan tidak bergantung pada orang lain terutama orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis (Putri, 2019). Pada tahap dewasa awal individu akan memikul tanggung jawab yang lebih berat.

Mahasiswa mengalami banyak perubahan tugas dan tanggung jawab karena adanya berbagai jenis konflik yang muncul (Nurcahyani, 2021). Konflik yang cukup kompleks akan dirasakan mahasiswa sehingga membuat mahasiswa merasa sengsara. Terdapat lima permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa menurut Nurihsan (2009: 52) antara lain: masalah akademik, masalah karir, masalah profesional, masalah pribadi, dan masalah administratif.  Menurut Irwanti (2014) permasalahan yang terjadi dikalangan mahasiswa akan berdampak pada terganggunya konsentrasi mahasiswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Banyaknya permasalahan yang terjadi pada mahasiswa mengharuskan mahasiswa untuk mengatasi segala perubahan situasi agar kelangsungan pendidikan berjalan dengan baik  (Widuri, 2012). Pada porsi wajar tantangan yang dialami oleh mahasiswa dapat membantu terus berkembang dengan cara melakukan usaha yang terbaik. Namun seringkali mahasiswa merasa kewalahan dengan tuntutan perkuliahan (Papalia,2007) ditambah dengan tuntutan kehidupan lainnya sehingga menyebabkan mahasiswa tertekan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menangani tekanan yang dimiliki tentu membuat mahasiswa merasa bersalah dan gagal (Ghobadi et al., 2017; Megawati et al, 2009). Hal ini diperkuat pendapat dari (Fisher & Reason,1988) yang menyatakan bahwa kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan memicu timbulnya berbagai emosi-emosi negatif seperti merasa dirinya tidak berharga, munculnya perasaan sedih, marah atau pesimis. Akibatnya mahasiswa akan mengkritik diri secara berlebihan dan cenderung menyalahkan diri serta menganggap bahwa diri sendiri tidak layak untuk mendapat kebaikan karena kegagalan yang dialami (Hidayati,2018)

Mahasiswa seharusnya dapat bersikap baik kepada diri sendiri dengan memahami kesulitan dalam hidup secara objektif tanpa melebih-lebihkan dan tindak menghakimi diri. Kesulitan, kegagalan dan penderitaan yang dialami adalah hal wajar yang merupakan bagian dari kehidupan dimana semua orang juga akan mengalaminya. Seharusnya mahasiswa tidak memandang rendah diri sendiri dengan selalu melihat ketidaksempurnaan yang ada dalam diri. Memiliki pandangan sempit terhadap berbagai permasalahan hidup yang dialami hanya akan membuat individu merasa terisolasi sehingga mahasiswa harus memiliki cara pandang yang luas. Smeets, dkk (2014) menyatakan bahwa seharusnya mahasiswa mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dengan meningkatkan belas kasih diri. Sikap belas kasih akan membuat mahasiswa lebih memiliki motivasi dalam melaksanakan kegiatan ataupun motivasi dalam jangka panjang (Breines & Chen, 2012). Sikap belas kasih ini sering disebut dengan *self-compassion.*

*Self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, kegagalan, atau penderitaan dengan tidak menghakimi kekurangan yang ada dalam diri sendiri (Neff, 2003). *Self-compassion* membantu individu untuk memahami bahwa kesulitan hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia serta memiliki motivasi besar dengan melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan menjadi bahagia (Anjani, 2019). Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru (Neff, 2009). Menurut Haryuni (2019) individu dengan *self-compassion* akan termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.

Adapun aspek-aspek dari *Self-compassion* menurut Neff (2003) yaitu : *Self-kindness vs Self-judgment*, merupakan kemampuan individu menyayangi terhadap diri sendiri ketika melihat kekurangan pribadi daripada mengkritik dengan kasar; *Common humanity vs Isolation*, merupakan kemampuan individu untuk melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada memisahkan dan mengisolasi diri; *Mindfulness vs Over-identification,* merupakan kemampuan menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasikan diri yaitu cenderung merenungkan keterbatasan dan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

*Self-compassion* membuat individu melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat melihat situasi yang tidak menyenangkan dengan pikiran jernih dan menerima namun tanpa menyerah (Barnard & Curry, 2011).  Neff (2003) menyebutkan bahwa *self-compassion* membuat individu mampu untuk mencapai keadaan *common humanity*, yaitu keadaan dimana individu menempatkan diri sebagai manusia sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia wajar memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan dimungkinkan untuk melakukan kesalahan (Barnard & Curry, 2011). Selain itu *self-compassion* membuat individu menyikapi berbagai  kesulitan dan afek negative secara lebih baik dengan memunculkan afek positif dalam diri (Compton & Hoffman,2013). Neff & Knox (2017) mengatakan bahwa *self-compassion* mengingatkan pada konsepsi Abraham Maslow dan Carl Rogers tentang orang sehat dimana menekankan pada penerimaan diri tanpa syarat dan memiliki ambisi untuk mencapai potensi yang penuh dan menjadi sumber daya yang penting untuk menemukan harapan dan kekuatan batin saat menghadapi kesulitan hidup. Dengan berbagai tantangan dan segala macam permasalahan maka mahasiswa harus bisa *survive* agar meraih tujuan. Hal ini dapat ditemukan dalam *self-compassion* dimana individu mampu bertahan dan bertekun serta meningkatkan upaya selama berada dalam situasi kegagalan (Breines & Chen, 2012; Diepering, 2019). Sehingga *self-compassion* sangat penting bagi mahasiswa.

Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riasnugrahani (2014) pada 708 mahasiswa dapat dikatakan bahwa *self compassion* pada mahasiswa tergolong rendah. Dimana sebagian besar mahasiswa memiliki *self-compassion* yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 505 subjek (71.3%). Sedangkan mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 203 subjek (28.7%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi,dkk (2021) didapatkan bahwa *self-compassion* dengan subjek mahasiswa masuk kedalam kategori rendah, dimana dari 75 subjek, 41 subjek (55 %) masuk dalam kategori rendah dan 34 subjek (45%) masuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 06 November 2020 pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta menggunakan guide wawancara yang diambil dari aspek-aspek teori Neff (2003) diketahui sebanyak 11 dari 14 subjek *self-compassionnya* bermasalah. Hal ini terlihat dari jawaban pada aspek *self-kindness* dan *mindfulness*. Dimana pada aspek *self-kindness* subjek cenderung kurang peduli terhadap diri sendiri dan mengkritik diri ketika menghadapi masa-masa sulit. Subjek tidak dapat menerima keadaan buruk dan merasa terpuruk ketika mendapatkan prestasi yang sedang kurang baik ataupun hal-hal diluar akademis yang tidak sesuai dengan harapan. Pada aspek *mindfulness* subjek cenderung menolak kekurangan yang ada pada diri dan berfokus pada kekurangan yang ada dalam diri. Subjek merasa rendah diri dan putus asa pada kondisi yang terjadi. Selain itu subjek belum mampu menyeimbangkan pikiran ketika menghadapi suatu penderitaan dan emosi yang tidak stabil. Pada jawaban aspek *common-humanity* subjek cenderung memberikan jawaban merasa tidak terhubung dengan permasalahan orang lain sehingga ketika menghadapi permasalahan subjek merasa hanya subjek yang mengalami permasalahan serta kesulitan tersebut. Subjek merasa orang lain lebih beruntung dan bahagia karena menjalani hidup yang mudah. Dalam hasil wawancara tersebut diketahui bahwa *self-compassion* yang dimiliki subjek bermasalah. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi mampu menghadapi setiap tantangan dala hidup (Siswati dan Hadiyati, 2017). Mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan dan stres yang terlibat dalam kehidupan kampus (Madita dan Widyasari, 2019). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan percaya diri dengan kemampuan untuk mengatasi masalah akademik dan sosial, tidak mudah depresi, tidak takut kegagalan dan melaporkan kepuasan yang lebih tinggi dengan keputusan untuk melanjutkan kuliah (Smeets et al., 2014). Sedangkan mahasiswa dengan *self-compassion* rendah akan bersikap keras terhadap diri sendiri dan cenderung memandang masalah secara subjektif (Riasnugrahani, 2014).

Menurut Kristin Neff (2011) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu, Jenis kelamin, perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dari laki-laki, karena perempuan cenderung lebih suka mengkritik atau menyalahkan diri sendiri, merasa sendiri saat menghadapi masalah dan sering terbawa emosi negatif.; Usia, orang-orang yang mencapai tahap integrity cenderung lebih menerima kondisi yang terjadi padanya, sehingga level *self-compassion* lebih tinggi. ; Budaya, orang Asia mendapatkan pengaruh oleh ajaran Budha tentang kasih sayang ; Kepribadian, merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten dengan pengaruhnya terhadap kebahagiaan ; *The role of parent*, peran orang tua akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self-compassion* pada individu. Ketika menghadapi masalah, individu kemungkinan besar memperlakukan dirinya meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* peneliti memilih kepribadian *conscientiousness* sebagai variabel bebas karena sesuai dengan pendapat (Murphy, Miller & Wrosch, 2013) bahwa *conscientiousness* mampu membantu mengatasi kesulitan serta berpikir sebelum bertindak. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan kebutuhan dan merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab serta bereaksi secara tidak berlebihan (Neff, Rude at.al., 2007 dalam Neff, 2009). Dengan demikian individu dapat merespon suatu situasi dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2009).

Kepribadian *conscientiousness* merupakan karakteristik kepribadian individu yang mengukur derajat organisasi individu, ketekunan serta motivasi untuk mencapai tujuan (Costa, McCrae, dan Dye, 1991). Individu yang memiliki skor *conscientiousness* tinggi akan bertanggung jawab, teratur, dapat diandalkan, teliti, rapi, pekerja keras, tepat waktu, dan tekun. Costa, McCrae dan Dye (1991) menyebutkan faset *conscientiousness* ada enam, yaitu: *Competence* (memiliki kemampuan), *Order* (teratur), *Self-discipline* (disiplin diri), *Dutifulness* (rasa tanggung jawab), *Achievement striving* (keinginan berprestasi), *Deliberation* (kehati-hatian).

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan NEO-FFI (NEO *Five Factor Inventory*) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *conscientiousness*. Muharrara (2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki *conscientiousness* akan memiliki kontrol diri yang baik ketika menghadapi masalah karenamendahulukan pertimbangan sebelum bertindak. Penelitian yang dilakukan oleh Swaraswati, dkk (2019) menunjukan individu yang memiliki s*elf-compassion* tinggi akan lebih bijak dalam mengambil keputusan untuk menghadapi situasi atau masalah-masalah yang tidak menyenangkan karena melibatkan emosi-emosi positif disebabkan oleh kepribadian *conscientiousnes*s yang tinggi. Sebaliknya individu dengan *self-compassion* rendah cenderung kurang akurat dalam memutuskan suatu tindakan yang sesuai.

Individu dengan *conscientiousness* dapat menemukan cara yang efektif untuk mengatasi konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari ketika individu lain mungkin akan menyerah ketika di situasi yang sama (Ekayuda dkk, 2018). Sehingga kepribadian *conscientiousness* menjadi penyebab munculnya *self-compassion* dalam diri individu. Individu yang memiliki *self-compassion* ketika perjalanan mencapai tujuan dipenuhi dengan rintangan yang melelahkan dan menyebabkan menurunnya motivasi, maka individu dengan *self-compassion* mampu membangun ketekunan yang dapat meningkatkan performa individu ditengah-tengah kemunduran dan rintangan (Diepering, 2019). Hal ini diperkuat oleh penelitian Qadriyah,dkk (2020) mengenai *The big five personality* dengan *self-compassion* dimana kepribadian *conscientiousness* membantu individu meningkatkan *self-compassion* sehingga tidak terjadi penurunan motivasi untuk mencapai negosiasi dan individu mampu belajar dari pengalaman masa lalu yang merugikan sehingga menjadi individu yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian antara Kepribadian C*onscientiousness* dan *Self-compassion* “Apakah terdapat hubungan antara Kepribadian *Conscientiousness* dengan *Self-compassion* pada Mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?”.

**METODE**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam metode ini adalah Skala Likert, yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Metode skala digunakan karena data yang diungkap berupa konstruk psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian dan pernyataan pada skala adalah stimulus yang tertuju pada indikator perilaku serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang terdiri dari Skala Kepribadian *Conscientiousness* dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut (Costa, McCrae, & Dye, 1991) yaitu *Competence, Order, Dutifulnes, Achievement striving, Self-discipline, Deliberation.* Skala *Self-Compassion* yang disusun oleh Sugianto,dkk (2020) berdasarkan dari aspek-aspek menurut Neff (2003) yaitu *Self-Kindness vs Self-Judgement, Common Humanity vs Isolation, Mindfulness vs Over-identification.*

Skala Kepribadian *Conscientiousness* terdiri dari 36 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari rentang 0.321 - 0.711 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.933. Dengan demikian skala Kepribadian *Conscientiousness* merupakan pengukuran yang reliabil. Skala *Self-Compassion* terdiri dari 26 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari 0.60 - 0.78 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.872. Dengan demikian skala *Self-Compassion* merupakan pengukuran yang reliabil. Berdasarkan data tentang reliabilitas alpha uji daya beda dari skala Kepribadian *Conscientiousness*, dan *Self-Compassion* dapat disimpulkan bahwa skala Kepribadian *Conscientiousness*, dan *Self-Compassion* tersebut valid dan reliabil sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan analisis korelasi product moment *(pearson correlation)* menunjukan bahwa koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0.788 (P = 0.000) hal ini membuktikan bahwa ada hubungan positif antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi kecenderungan kepribadian *conscientiousness* semakin tinggi pula *self-*compassion pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kepribadian *conscientiousness* maka semakin rendah pula *self-compassion* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini selaras dengan hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti sejak awal, bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kepribadian *Conscientiousness* merupakan salah satu variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap *self-compassion*. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Swaraswati,dkk (2019) bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion.* Individu dengan *conscientiousness* tinggi dapat menemukan cara yang efektif untuk mengatasi konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari ketika individu lain mungkin akan menyerah ketika di situasi yang sama (Ekayuda dkk, 2018). Adapun aspek–aspek dari kepribadian *conscientiousness* menurut Costa, McCrae dan Dye (1991) ada enam yaitu *Competence* (memiliki kemampuan), *Order* (hidup teratur), *Dutifulness* (rasa tanggung jawab), *Achievement-striving* (keinginan berprestasi), *Self-discipline* (disiplin diri), *Deliberation* (kehati-hatian).

Dalam aspek *competence* (memiliki kemampuan), individu memandang diri sebagai orang yang layak dan mampu menghadapi kesulitan hidup (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Mahasiswa mampu memandang diri secara positif sehingga lebih menyayangi dan tidak mengkritik diri secara berlebihan sehingga memunculkan *self-compassion* pada mahasiswa. Mahasiswa mampu menghadapi permasalahan dalam hidup dan tidak berfokus pada kekurangan dalam diri *(mindfulness).*

Dalam aspek *order* (hidup teratur), individu dapat mengatur diri dengan baik dan cenderung memiliki target dalam hidup (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Dengan memiliki target dalam hidup maka individu akan lebih memahami konsep *self-kindness,* yaitu salah satu aspek dari *self-compassion* bahwa individu dapat bertindak positif (Hidayati F, 2015). Individu mampu menyusun rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai sehingga membuat hidup lebih seimbang (Sofiana, 2017).

Dalam aspek *dutifulness* (rasa tanggung jawab), individu bertanggung jawab atas tugas-tugas yang telah diberikan (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Dengan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi maka individu akan mudah dipercaya oleh orang lain sehingga membuat orang lain mau berbicara mengenai kegagalan yang pernah dialami (Yuliani, 2015). Sehingga individu memahami konsep *common-humanity*, yaitu salah satu aspek dari *self-compassion* bahwa individu mampu memahami bahwa kesulitan, kegagalan, permasalahan dilalui oleh semua orang.

Dalam aspek *achievement striving* (keinginan berprestasi), individu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri sehingga memiliki motivasi yang tinggi (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Motivasi yang tinggi dapat memunculkan *self-compassion pada* mahasiswa. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Qadriyah,dkk (2020) dimana kepribadian *conscientiousness* membantu individu meningkatkan *self-compassion* sehingga tidak terjadi penurunan motivasi untuk mencapai negosiasi dan individu mampu belajar dari pengalaman masa lalu yang merugikan sehingga menjadi individu yang lebih baik.

Dalam aspek *self-discipline* (disiplin diri), individu mampu menyelesaikan tugas meskipun terdapat gangguan lainnya (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Individu tidak mudah menyerah sehingga memunculkan *self-compassion*. Sehingga individu memahami konsep *mindfulness,* salah satu aspek dari *self-compassion* yaitu individu tidak membesar-besarkan permasalahan yang dihadapi dan mampu melihat secara seimbang tanpa menghindari kesulitan tersebut. Allen & Leary (2010) menyatakan individu dengan *self-compassion* tinggi tidak menghindari tugas, melainkan merasa tertantang.

Dalam aspek *deliberation* (kehati-hatian), individu mampu untuk berpikir sebelum bertindak dan berhati-hati dalam menyelesaikan kesulitan dalam hidup tanpa melibatkan emosi-emosi negative (Costa, McCrae dan Dye, 1991). Sehingga individu memahami konsep *mindfullnes*, salah satu aspek dari *self-compassion* yakni individu tidak terpaku pada pelepasan diri yang negative. Berpikir sebelum bertindak membantu mengatasi kesulitan dan menghindari situasi yang dapat menimbulkan tekanan yang lebih sulit (Murphy, miller & Wroch, 2013).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.620, hal tersebut menunjukan bahwa variabel kepribadian *conscientiousness* menunjukan kontribusi sebesar 62% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 38% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu usia, jenis kelamin, budaya, dan *the role of parent*. Penelitian ini menunjukan hasil kategorisasi skala *self-compassion* yaitu tinggi 66,67% (60 subjek), kategori sedang 33.33% (30 subjek) dan kategori rendah 0% (tidak ada). Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta masuk dalam kategori tinggi*.* Hal ini dikarenakan orang Asia mendapat pengaruh oleh ajaran Buddha tentang kasih sayang (Kitayama & Markus dalam Neff, 2003). Selain itu orang-orang Asia memiliki kebudayaan kolektif seperti bergotong royong, mempunyai sifat ramah tamah, dan menghargai orang lain sehingga menjadikan orang-orang Asia cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi (Kitayama & Markus, 2000). Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi kepribadian *conscientiousness* yaitu tinggi sebesar 73.33% (66 subjek), kategori sedang 26.67% (24 subjek), dan kategori rendah 0% (tidak ada). Hasil kategori tersebut menunjukan bahwa sebagian mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki *self-compassion* yang cenderung tinggi dan kepribadian *conscientiousness* yang cenderung tinggi. Hambatan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan media *google form* untuk menyebarkan skala kepada mahasiswa, dimana peneliti tidak dapat bertemu secara langsung dengan subjek sehingga subjek cenderung malas-malasan dalam mengisi skala dan harus diingatkan untuk mengisi skala.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**DAFTAR PUSTAKA**

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Andjani, E. K. (2015). Studi Deskriptif *Self Compassion* terapis *Applied Behavior Analysis* (ABA) di Pusat Terapi Our Dream Bandung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.

Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barnard, L. K., & Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conseptualization, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15 No. 4, 289- 303

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, (9), 1133-1143.

Costa, P.T., McCrae, R.R., & Dye, D.A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of the neo personality inventory*. Person Individual Differences*, 12 (9), 887 – 898.

Erikson,H. (1989). Identitas dan Siklus Hidup Manusia: Bunga Rampai 1. Jakarta: Gramedia

Ekayuda, M. L., Mayangsari, M. D dan Akbar, S. N. (2018). Peran *Conscientiousness* Terhadap Ketangguhan Pengurus Organisasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Kognisia*. 1(2)

Fisher, S., (1988). Leaving Home: Homesickness And The Psychological Effects Of Change And Transition. Dalam S. Fisher & J. Reason (Ed.), *Handbook Of Life Stress, Cognition, And Health* (H.41-59). England: Wiley.

Germer, C. K. (2009). The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: Guilford Press.

Ghufron dan Risnawita, R.S. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar ruzz Media

Hardianti, N. (2019). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Haryuni. F. (2019). Hubungan Antara *Self-compassion* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung. *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Institute Agama Islam Negeri Tulungagung

Hidayati, D.S. (2015). *Self Compassion* Dan *Loneliness.* *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.3. (No.1). hlm.154-164.

Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Irnandia, R.C dan Hamidah. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 1(1), 396-405

Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri *(Self-compassion)* pada Mahasiswa. *Cognicia*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Kartikaputri, D. A (2015). Studi Deskriptif Mengenai Derajat *Self-compassion* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung

Muharrara, L. H. (2018). Analisa Pengaruh *Self-compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Malang.

Murphy, M. L., Miller, G. E., & Wrosch, C. (2013). Conscientiousness and Stress Exposure and Reactivity: A Prospective Study of Adolescent Females. *Journal of Behavioral Medicine,* 36, 153-164.http://dx.doi.org/10.1007/s10865-012-9408-2

Irwanti. (2014). Analisis Pengaruh Dana Perimbangan Terhadap Indeks Pembangunan Manusia Kabupaten/Kota Provinsi di Papua Barat Periode 2008-2012. *Skripsi.* Fakultas Ekonomi dan Bisnis: Universitas Hasanuddin Makassar

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion scale. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, selfesteem, 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 (1), 264-274.

Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self Compassion. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–8). https://doi.org/10.1007/978-3- 319-28099-8\_1159-1

Nurcahyani, E. (2021*). Self Compassion* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Nurihsan, A. J. (2009). Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.

Papalia, D,E., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2007). Human Development, 10th ed.McGraw-Hill.

Pratiwi, A. C. (2019). Hubungan antara Resiliensi dengan *Self-compassion* pada *Family Caregiver* Orang Dengan Skizofrenia (ODS). *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sriwijaya Inderalaya.

Putri,A.F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Journal of School Counseling*.,3(2),35-40.

Qadriyah, S.R, Ayriza, Y dan Wibowo, Y.S. (2020) The Big Five Personality Traits as a Predictors Self Compassion in Adolescents. Post Graduate Programs Yogyakarta State University Yogyakarta, Indonesia. DOI 10.4108/eai.4-8-2020.2302416

Riasnugrahani, M. (2014). *Self-compassion* dan *Commpassion for Others* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung

Siswati, & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22-28. doi:http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3

Sofiana, Lailly (2017) *Self-compassion* pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Surijah, E. A dan Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*. Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Vol. 22, No. 4, 352-374

Swaraswati, Y., Sugiariyanti, S., Rizki, B. M., Figi. (2019). Memahami Self-compassion Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five. *Jurnal Psikologi Ilmiah.* 11 (1).

Ulfah, K. (2016). Hubungan *Self-compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi

Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R., Gross, J.J., (2012). Self compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25, (5), September, 543-558.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas*, 9 (2), 148-156.

Yuliani, D. (2015). Studi Kontribusi Trait Kepribadian terhadap *Self Compassion* pada Anggota KMB Adhitana di Universitas "X" Bandung. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.