

**DIFFERENCES IN SELF-COMPASSION AND SELF-ADJUSTMENT IN
TERMS OF STUDENTORIGIN IN CLASS OF 2021 GUIDANCE AND
COUNSELING DEPARTMENT FKIP ULM**

Sri Alvie Maulidiyawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

srialviemlidiyw@gmail.com

ABSTRACT

Self-compassion, which is an important thing for the development of student studies, because students will face various new situations and various demands, especially in academic life so that adaptability and self-compassion are needed. Therefore, the purpose of this study is to analyze the differences in self-compassion and self-adjustment in terms of origin in batch 2021 for the Guidance and Counseling Departement FKIP ULM. The research was conducted using a quantitative approach to the type of comparative research. Sampling technique using saturated samples. Data collection was carried our by means of questionnaire self-compassion and self-adjustment using a Likert scale to 31 students from class of 2021 in Guidance and Coinseling Departmet FKIP ULM. Data analysis techniques using descriptive statistics and paired sample t-Test. The results showed that the difference in self-compassion got $T_{hit} < T_{tab}$ ($0.296 < 0.367$), self-adjustment got $T_{hit} < T_{tab}$ ($0.068 < 0.367$). It can be concluded that there is no difference in self-comppassion and self-adjustment in terms of origin on bacth 2021 for the Guidance and Counseling Department FKIP ULM. Further researchers are advised to study more deeply related to self-compassion with a wider subject.

Keywords: *Self-Compassion, Self-Adjustment, Students*

**PERBEDAAN *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI
DITINJAU DARI ASAL DAERAH MAHASISWA PADA ANGKATAN
2021 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP ULM**

ABSTRAK

Self-compassion penting untuk perkembangan studi mahasiswa, karena mahasiswa akan menghadapi berbagai situasi baru dan berbagai tuntutan terutama dalam kehidupan akademik sehingga kemampuan menyesuaikan diri dan belaskasih terhadap diri diperlukan. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah, menganalisis perbedaan *self-compassion* dan penyesuaian diri ditinjau dari asal daerah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan angket *self-compassion* dan penyesuaian diri menggunakan skala likert kepada 31 orang mahasiswa/i angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan *paired sample t-Tests*. Hasil penelitian perbedaan *self-compassion* mendapatkan $T_{hit} < T_{tab}$ ($0,296 < 0,367$), penyesuaian diri mendapatkan $T_{hit} < T_{tab}$ ($0,068 < 0,367$). Dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan *self-compassion* dan penyesuaian diri ditinjau dari asal daerah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji lebih dalam terkait *self-compassion* dengan subjek yang lebih luas.

Kata Kunci: *Self-compassion, Penyesuaian Dir, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah satu jenjang pendidikan yang di mana memiliki perbedaan lingkungan dan sistem pendidikan yang cukup besar dibanding jenjang-jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa di perguruan tinggi berasal dari daerah yang cukup beragam, baik dari dalam daerah atau luar daerah. Seperti pada mahasiswa BK FKIP ULM 2021 yang berasal dari berbagai macam daerah asal. Berdasarkan profil singkat mahasiswa

terdapat 19 mahasiswa yang berasal dari luar daerah Banjarmasin, 12 mahasiswa berasal dari Banjarmasin.

Asal daerah adalah suatu tempat atau wilayah terdiri dari kebudayaan yang membentuk perilaku seseorang, yang mana seseorang tersebut tercatat pada kependudukan. Sesuai dengan pendapat Irianto (2022: 23) daerah asal ialah alamat asli, dimana individu tersebut tinggal dan terdapat dalam pencatatan sipil di wilayah itu. Penyesuaian diri dilakukan pada setiap

aspek kehidupan yang ada, baik dari segi hubungan sosial individu tersebut serta keadaan sekitar yang dapat memicu tekanan-tekanan terhadap individu tersebut. Desmita berpendapat (2010: 191) penyesuaian diri adalah suatu konstruk psikologis yang luas, kompleks dan meliputi setiap respon seseorang akan tuntutan dari lingkungan maupun dari diri sendiri.

adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa bukan hanya pada penyesuaian diri sosial dan pribadi namun juga penyesuaian diri akademik. Sesuai dengan penelitian Nurfitriana (2016: 7) masalah diperguruan tinggi tidak hanya tentang masalah tapi tuntutan dari lingkungan bersosialisasi di perguruan tinggi yang harus disesuaikan dengan lingkungan kampus, dengan teman kampus, mahasiswa lain, tenaga pendidik, unit kemahasiswaan, staff serta semua orang di perguruan tinggi.

Mengacu pada temuan di atas maka, penyesuaian diri merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan. Baik dari kehidupan secara umum yang melibatkan interaksi sosial di lingkungan tempat mahasiswa menetap selama menempuh pendidikan serta kehidupan perkuliahan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Perasaan berbelaskasih terhadap diri sendiri pada mahasiswa saat menghadapi tuntutan-tuntutan baik akademik maupun non akademik

sangatlah diperlukan guna menghadapi tekanan.

Kemampuan menerima tekanan-tekanan atau perasaan untuk berbelaskasih pada diri sendiri disebut sebagai *self-compassion*. Sesuai dengan hasil penelitian dari Widyastuti (2017) dinyatakan *self-compassion* mempunyai korelasi positif dengan fungsi penyesuaian psikologis seseorang. *Self-compassion* bisa mendorong seseorang agar bersikap sesuai dengan nilai dan moral lingkungannya.

Sholeh dkk (2018: 1) menyatakan pada mahasiswa tingkat pertama, periode ini merupakan periode yang sangat rentan terhadap masalah, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai situasi baru. Merujuk pada pendapat tersebut maka perlu untuk memahami masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa di tahun-tahun awal, seperti penyesuaian diri mahasiswa dan perasaan kasih sayang mahasiswa terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi suatu konflik. Pemahaman terhadap penyesuaian diri dan perasaan belaskasih terhadap diri dapat diaplikasikan pada pelaksanaan layanan BK dalam proses perkuliahan.

Merujuk pada pemaparan sebelumnya, maka dibuatlah judul penelitian, "Perbedaan *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri Ditinjau dari Asal Daerah Mahasiswa

pada Angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM”

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari studi ini yaitu menganalisis perbedaan *self-compassion* dan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari asal daerah mahasiswa pada angkatan 2021 BK FKIP ULM.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian yaitu kuantitatif dengan jenis komparatif. Populasi seluruh angkatan 2021 Prodi BK FKIP ULM. Sampel menggunakan sampel jenuh berjumlah 31 orang mahasiswa/i angkatan 2021 BK FKIP ULM dengan rincian 12 orang berasal dari Banjarmasin, 2 orang Banjarbaru, 2 orang Barito Kuala, 2 orang Kabupaten Banjar, 2 orang Hulu Sungai Selatan, 2 orang Tabalong, 1 orang Balangan, 3 orang Tanah Bumbu, 1 orang Tanah Laut, 3 orang Paser, 1 orang Puruk Cahu.

Penelitian menggunakan angket dengan skala likert, untuk mengumpulkan data responden akan diberikan pilihan jawaban diantaranya: SS dengan keterangan Sangat Setuju, S dengan keterangan Setuju, TS dengan keterangan Tidak Setuju, STS dengan keterangan Sangat Tidak Setuju.

PEMBAHASAN

1. Gambaran *self-compassion* mahasiswa angkatan 2021 Program Studi BK FKIP ULM

Berdasarkan hasil penelitian, *self-compassion* mahasiswa BK 2021 tergolong dalam kelompok rendah.

Tabel 1.1: Kategorisasi *Self-compassion* (Y1)

Kategori	Skor	Standar Deviasi	F	%
Sangat Tinggi	81,5 keatas	$M + 1,5 (SD) < X$	3	9,68
Tinggi	78,5 – 81,5	$M + 0,5 (SD) < X \leq M + 1,5 (SD)$	6	19,35
Sedang	75,5 – 78,5	$M - 0,5 (SD) < X \leq M + 0,5 (SD)$	10	31,26
Rendah	72,5 – 75,5	$M - 1,5 (SD) < X \leq M - 0,5 (SD)$	12	38,71
Sangat Rendah	72,5 kebawah	$X \leq M - 1,5 SD$	1	3,23
JUMLAH			31	100

Indikator yang memiliki nilai paling rendah adalah *isolation*. Mahasiswa cenderung merasa sendirian ketika menghadapi permasalahan dan beranggapan bahwa kehidupan yang dimiliki oleh orang lain lebih baik ketimbang kehidupannya. Menurut K. Neff (2003: 87) *self-compassion* adalah perilaku terbuka serta sadar akan penderitaan diri dengan tidak menghindari penderitaan, menunjukkan pengertian dan kebaikan pada diri saat mengalami permasalahan, kegagalan dan ketidak sempurnaan tanpa menilahi diri serta memandang semua kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua orang.

Hal-hal yang berpengaruh bagi *self-compassion*, menurut Missilliana yaitu jenis kelamin, *personality*, budaya dan *the role of parent*. Sebagaimana diukur oleh NEO-FFII, *Self-compassion* ditemukan terkait dengan dimensi *the big five personality* yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* (Neff, 2007; Missilliana, 2014: 16).

Kestabilan emosi merupakan bagian dari kepribadian, di mana mahasiswa BK FKIP ULM 2021 disibukkan dengan laporan akhir semester, kegiatan kepanitian dan kegiatan luar kampus. Penjelasan tersebut sejalan dengan kajian Swaraswati, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa seseorang dengan neurotik atau gangguan emosi/perasaan rendah cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah.

2. Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa BK FKIP ULM 2021

Berdasarkan Kajian peneliti pada mahasiswa angkatan 2021 Bimbingan dan Konseling FKIP ULM tingkat penyesuaian diri mahasiswa tergolong kelompok sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri (Y2)

Kategori	Skor	Standar Deviasi	F	%
Sangat Tinggi	139,5 keatas	$M + 1,5 (SD) < X$	2	6,45

Tinggi	128,5 – 139,5	$M + 0,5 (SD) < X \leq M + 1,5 (SD)$	6	19,35
Sedang	117,5 – 128,5	$M - 0,5 (SD) < X \leq M + 0,5 (SD)$	15	48,39
Rendah	106,5 – 117,5	$M - 1,5 (SD) < X \leq M - 0,5 (SD)$	7	22,58
Sangat Rendah	106,5 dibawah	$X \leq M - 1,5 SD$	1	3,23
JUMLAH			31	100

Menurut Barker dan Siryk penyesuaian sisal yang baik, yaitu kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang berlangsung di kampus dan berinteraksi dengan orang lain di kampus, serta kemampuan untuk mengatasi perubahan lingkungan sosial (Permatasari, 2017). Sesuai hasil kajian peneliti sebagian besar mahasiswa BK angkatan 2021 mengikuti kegiatan organisasi dan kegiatan yang dilaksanakan program studi dengan membentuk kepanitian.

Menurut Barker dan Siryk Indikator penyesuaian akademik meliputi kemampuan mencapai motivasi akademik, berprestasi di perguruan tinggi, dan memenuhi tuntutan akademik (Permatasari, 2017). Sejalan dengan temuan yang didapat oleh peneliti, mahasiswa 2021 BK FKIP ULM secara keseluruhan memiliki rentang IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) sebesar 3,51 – 4,00 dari

semester I-semester II tahun ajaran 2021/2022.

Indikator yang memiliki nilai paling tinggi adalah memiliki sikap yang realistik dan objektif. Oleh karena itu meskipun mahasiswa memiliki perasaan frustrasi personal yang tinggi, mahasiswa masih mampu untuk berpikir secara realistik dan objektif.

3. Perbedaan *Self-Compassion* Mahasiswa Luar Banjarmasin dan Banjarmasin Angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM

Berdasarkan data temuan peneliti yang kemudian dihitung dengan rumus t-test, membandingkan *Thit* dengan *Ttabel* dengan $db = 29$ pada signifikansi 5% yaitu 0,367, dengan demikian $Thitung < Ttabel$ ($0,296 < 0,367$) maka H_a ditolak dan H_{nol} diterima, yang artinya tidak ditemukan perbedaan pada *self-compassion* mahasiswa luar Banjarmasin dengan mahasiswa Banjarmasin pada angkatan 2021 BK FKIP ULM.

Perbedaan daerah asal yang mahasiswa miliki tidak memiliki pengaruh yang memicu perbedaan *self-compassion* mahasiswa, dikarenakan meski mahasiswa berasal dari daerah yang berbeda, budaya yang mereka miliki masih dalam satu rumpun yaitu budaya Banjar atau suku Banjar.

4. Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Banjarmasin dan Banjarmasin Angkatan 2021 Program

Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM

Berdasarkan data temuan peneliti yang kemudian dihitung dengan rumus t-test, dapat dilihat dengan Berdasarkan data dengan membandingkan *Thitung* dengan *Ttabel* dengan $db = 29$ pada signifikansi 5% yaitu 0,367, dengan demikian $Thitung < Ttabel$ ($0,068 < 0,367$) maka hipotesis nol dan (H_{a1}) ditolak, dengan kata lain, tidak ditemukan perbedaan pada penyesuaian diri berdasarkan asal daerah pada mahasiswa BK FKIP ULM angkatan 2021. Menurut Fakhriyanti (2019) penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh aspek luar dan dalam. Aspek luar terdiri atas faktor fisiologis dan psikologis. Sementara Aspek luar terdiri atas faktor lingkungan (keluarga, teman sebaya, sekolah) maupun budaya dan agama.

Berdasarkan data yang peneliti dapat subjek yang digunakan oleh peneliti memiliki suku yang sama yaitu suku Banjar sehingga memiliki norma-norma kehidupan yang sama, meski berasal dari daerah yang berbeda. Sejalan berdasarkan studi oleh Ramadhan (2019) yang menyatakan tidak adanya perbedaan antar mahasiswa perantau dengan yang tinggal bersama orangtua terkait penyesuaian dirinya.

Penelitian yang dilakukan memiliki kekurangan yaitu pengambilan subjek yang kurang beragam karena berfokus pada

mahasiswa angkatan 2021 BK FKIP ULM. Sedangkan kelebihan dalam studi ini adalah belum adanya penelitian yang meneliti perbedaan *self-compassion* berdasarkan asal daerah khususnya pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Merujuk dari hasil kajian yang dilakukan maka ditemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran *self-compassion* mahasiswa angkatan 2021 BK FKIP ULM masuk pada kategori rendah.
2. Gambaran penyesuaian diri mahasiswa angkatan BK FKIP masuk pada kategori sedang.
3. Tidak terdapat perbedaan *self-compassion* ditinjau dari asal daerah mahasiswa pada angkatan 2021 BK FKIP ULM.
4. Tidak Terdapat perbedaan penyesuaian diri ditinjau dari asal daerah mahasiswa pada angkatan 2021 BK FKIP ULM.

DAFTAR RUJUKAN

- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Putri, Eka, A. 2022. *Pengaruh Asal Daerah, Uang Saku, Lifestyle Terhadap Perilaku Konsumtif Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Ekonomi Pembangunan Universitas Islam Indonesia)*. Skripsi, Universitas Islam Indonesia Fakultas Bisnis dan Ekonomika.
- Missiliana. 2014. Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Marnatha Bandung.
- Neff, K. 2003. Self Compassion: An Alternative Conceptualization OF A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, (2) 85-101.
- Nurfitriana, Pipit. 2016. Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Permatasari, Clara Dewi. 2017. Hubungan Antar Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Ramadhan, Andi, Wahyudi. 2019. Perbedaan Penyesuaian Diri (*adjustment*) Mahasiswa Baru Psikologi UIN Suska Riau yang Merantau dan yang Tinggal dengan Orang Tua. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Sholeh, A. Sakinah., Fadhilah, H.A., Nugraha, B.A., dan Wisiasmara, N. 2018. Social Interaction Anxiety and Academic Adjustment among Freshman College Student. *Art & Education International Research Journal*, 5 (2) 1-5.
- Swaraswati, Yogi, Sugiariyanti, Binta M.R, Figi. 2019. Memahami *Self-compassion* Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian *Big Five*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11 (1) 69-81.
- Widyastuti. 2017. Self Compassion Stres Akademik dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3 (4).