

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* DALAM RELASI BERPACARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI PADJADJARAN

Amicita Nurfatiha Zahra¹, Prista El Annisa Prasetyo², Aulia Hanafitri³.

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Gedung 1 Fakultas Psikologi, Jl. Raya Bandung Sumedang Km. 21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363

amicita17001@mail.unpad.ac.id

Abstract

Self-compassion is a caring and kind attitude towards oneself when facing situational difficulties or self-deprivation which is really needed when someone having dating relationship. Preliminary data collection shows that students of the Faculty of Psychology at Padjadjaran University tend to have self-compassion depending on the context of the problem that arises. In this qualitative research, the interview process was carried out to find the self-compassion of dating Psychology Faculty students from Padjadjaran University. Samples were obtained by quota non-probability sampling technique and numbered 9 students from three batches: 2016, 2017, and 2018. Analysis was carried out through a coding system with the following results: (1) 4 out of 9 participants had self-compassion; (2) Participants in long distance dating relationships tend to have self-compassion than participants in relationships among the faculty; (3) Age and duration of relationship does not indicate the appearance of self-compassion, and (4) Female participants tend to have self-compassion than male participants. These results conclude that students of the Faculty of Psychology at Padjadjaran University who are dating, especially men, tend not to have self-compassion when conflicts occur in his dating relationships. The context of long-distance or short-distance relationships also affects self-compassion for both. Further research can focus on the level of self-compassion possessed when conflicts occur in relationships, whether high, low, or in the middle.

Keywords: *Self-compassions, Dating relationship, Interpersonal conflict, College student, Qualitative research*

Abstrak

Self-compassion merupakan sikap perhatian dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan situasional atau kekurangan diri yang sangat dibutuhkan dalam menjalani relasi berpacaran. Pengambilan data awal menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran cenderung memiliki *self-compassion* tergantung konteks konflik yang muncul. Melalui metode penelitian kualitatif, proses wawancara dilakukan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang berpacaran. Sampel diperoleh dengan teknik *quota non-probability sampling* dan berjumlah 9 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dari tiga angkatan, yaitu angkatan 2016, 2017, dan 2018. Analisis data dilakukan melalui sistem *coding* dengan hasil sebagai berikut: (1) 4 dari 9 partisipan memiliki *self-compassion*; (2) Partisipan yang menjalani relasi berpacaran jarak jauh cenderung memiliki *self-compassion* daripada partisipan yang menjalani hubungan dengan sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang seangkatan; (3) Usia partisipan dan lama hubungan tidak mengindikasikan kemunculan *self-compassion*, dan (4) Partisipan perempuan cenderung memiliki *self-compassion* daripada partisipan laki-laki. Hasil ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang berpacaran, terutama pihak laki-laki, cenderung tidak memiliki *self-compassion* apabila terjadi konflik dalam relasi berpacarannya. Konteks hubungan jarak jauh atau jarak dekat pun memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki keduanya. Penelitian lanjutan dapat berfokus pada tingkatan *self-compassion* yang dimiliki ketika terjadi konflik dalam hubungannya, apakah cenderung tinggi, rendah, atau sedang.

Kata kunci: *Self-compassion, Relasi berpacaran, Konflik interpersonal, Mahasiswa, Penelitian kualitatif*

Pendahuluan

Proses koping dalam mengatasi konflik memiliki banyak jenis dan cenderung berbeda pada setiap orang. Melalui wawancara awal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2017, diperoleh hasil bahwa mahasiswa cenderung menjauh terlebih dahulu ketika memiliki konflik yang berkaitan dengan diri sendiri dengan melakukan hal-hal yang ia sukai, seperti beristirahat, bermain *games*, makan, mendengarkan musik, menonton film, tidur, dan mengobrol dengan teman. Hal ini dilakukan untuk menata kembali emosinya hingga kondisinya lebih tenang dan segar untuk melanjutkan aktivitas. Jika suatu kondisi tidak memungkinkan mahasiswa untuk melakukan hal yang disukai, maka mahasiswa akan cenderung untuk memaksakan diri berhadapan dengan konfliknya dengan cara menguraikan konflik sampai pada titik yang membuat mereka merasa setidaknya sudah berusaha menyelesaikannya. Kemudian, ketika konflik tersebut berkaitan dengan orang lain, mayoritas mahasiswa juga cenderung akan menjauh terlebih dahulu dari konflik tersebut dan melakukan introspeksi diri, sedangkan hanya sebagian kecil mahasiswa yang langsung berbicara dengan pihak yang bersangkutan untuk menyelesaikan konflik.

Menurut Riasnugrahani (2014), mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki keunikan dalam mengatasi konfliknya. Sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi, mereka cenderung dididik untuk bersikap dan bertindak laku berdasarkan kode etik keprofesional dengan menjalin relasi yang baik, membantu, dan melayani klien. Dalam menjalankan peran ini, dibutuhkan sikap profesional, empati, berusaha untuk memahami, menghargai, dan mengutamakan kesejahteraan klien, serta memiliki kemauan untuk menolong klien (Riasnugrahani, 2014). Tuntutan ini berdampak pada perilaku mahasiswa Fakultas Psikologi yang cenderung diharapkan untuk mengutamakan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri. Padahal, dalam beberapa kondisi tertentu, mahasiswa yang sedang mengalami konflik akan secara alamiah berusaha mengatasi konfliknya terlebih dahulu sebelum membantu orang lain. Hal ini didukung oleh Riasnugrahani (2014) yang menyatakan bahwa upaya membantu orang lain hanya dapat dilakukan jika seseorang dapat mengembangkan belas kasih kepada orang lain untuk memahami bahwa orang lain juga memiliki kelemahan dan membutuhkan penerimaan sebagai manusia. Proses pengembangan belas kasih ini membutuhkan kondisi stabil, yakni

orang tersebut memang berada dalam kondisi optimal untuk membantu.

Berdasarkan penuturan partisipan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang diwawancarai, menyatakan bahwa saat partisipan berhadapan dengan kondisi yang membuat mereka dituntut untuk membantu orang lain, mereka juga merasakan adanya tuntutan lain yang berasal baik dari keluarga, teman sesama mahasiswa Fakultas Psikologi, teman non-mahasiswa Fakultas Psikologi, lingkungan kampus (akademik dan organisasi), serta dari diri partisipan sendiri. Tuntutan tersebut meliputi pencapaian akademik (nilai bagus, lulus 3,5 tahun, *cum laude*, tugas banyak, dan kelelahan belajar), perilaku profesional yang harus ditunjukkan sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi (mampu menjadi tempat curhat yang baik, berperilaku empati atau berusaha memahami orang lain dengan baik, ramah, perhatian, menjaga perilaku dan omongan supaya tidak menyakiti orang lain, dan menyimak dengan baik apa yang dikatakan orang lain supaya ia merasa dihargai), tuntutan lingkungan (pertanyaan-pertanyaan yang mengarah pada alasan memilih Fakultas Psikologi), serta tuntutan yang berasal dari dalam diri mahasiswa sendiri (hanya ingin mempelajari hal yang disukai di Fakultas Psikologi dan adanya kebiasaan membanding-bandingkan diri dengan mahasiswa Fakultas Psikologi lain yang dianggap berhasil dan mampu mengembangkan dirinya dengan baik). Dampak dari tuntutan ini pun bermacam-macam, ada mahasiswa yang menganggapnya positif, seperti menjadikan tuntutan sebagai sarana untuk mengembangkan diri, melatih keterampilan beradaptasi, dan melatih kemampuannya untuk mengomunikasikan hal-hal dengan lebih baik. Ada juga mahasiswa yang menganggapnya negatif, seperti kelelahan, agak stres, pusing, tertekan, munculnya *emphatic fatigue*, merasa tidak mampu bersikap profesional sesuai dengan tuntutan sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi, bahkan merasa tidak cocok berada di Fakultas Psikologi.

Berbagai tuntutan yang diterima oleh mahasiswa Fakultas Psikologi selama berkuliah dapat mengembangkan konflik intrapersonal dan interpersonal. Menghadapi hal tersebut, maka mahasiswa diharapkan memiliki strategi koping yang tepat agar mereka bisa mengelola konflik dan emosi yang ia rasakan dengan baik, serta agar hal tersebut tidak mengganggu fungsinya sebagai individu. Akan tetapi, temuan yang menarik muncul berkaitan dengan konflik interpersonal yang dialami oleh mahasiswa, yakni kedekatan dengan pihak yang

berkonflik ternyata menjadi salah satu faktor mahasiswa dalam menyelesaikan konfliknya. Menurut hasil wawancara, terungkap bahwa apabila mahasiswa dan pihak tersebut cukup dekat, maka ia akan lebih cepat untuk menyelesaikan konflik karena muncul perasaan tidak enak dan harapan bahwa mereka sudah memahami satu sama lain. Namun sebaliknya, apabila pihak yang berkonflik bukan merupakan seseorang yang cukup dekat dengannya, mahasiswa cenderung bersikap tidak peduli, memaklumi kesalahan pihak tersebut, dan mengeluarkan sedikit upaya untuk memperbaiki hubungan. Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk mampu memberikan *compassion* atau belas kasih kepada dirinya apabila kondisi memungkinkan mereka untuk memprioritaskan diri sendiri. Selain itu, mahasiswa juga menjadi dianggap mampu untuk memberikan *compassion* kepada orang lain secara selektif, dilihat dari faktor kedekatan mereka dengan orang tersebut dan konteks konflik yang dialaminya.

Kedekatan relasi antara mahasiswa dengan orang lain merupakan hal yang sangat relatif dan subjektif. Bahkan, ada kemungkinan relasi tersebut bersifat searah, yang mana ketika seseorang menganggap orang lain dekat, ia justru tidak dianggap dekat juga oleh orang tersebut. Kemungkinan konflik interpersonal ini dapat menyebabkan stres. Stres yang disebabkan oleh konflik ini merupakan salah satu hal yang berasosiasi dengan kesepian (Jones 1992; Salamah 1991; Segrin 1999 dalam Hawkey, Hughes, Waite, Masi, Thisted, & Cacioppo, 2008) dan salah satu cara yang biasa dilakukan untuk mengurangi tingkat stres ini dapat berkaitan dengan adanya dukungan sosial, sebagaimana yang dikemukakan dalam *stress buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985). Kebutuhan akan dukungan sosial salah satunya bisa didapatkan melalui kehadiran sosok pacar atau pasangan. Hal ini didukung melalui Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2017 yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja wanita (81%) dan remaja pria (84%) di Indonesia pernah berpacaran. Selain itu, 45 persen remaja wanita dan 44 persen remaja pria di Indonesia mulai berpacaran pada umur 15 – 17 tahun, sehingga besar kemungkinan pada saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa sudah mendapatkan pengalaman berpacaran atau sedang dalam kondisi memiliki pacar. Berdasarkan fase perkembangan, mahasiswa yang berusia di kisaran 18 – 25 tahun sedang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu fase transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang karakteristik utamanya adalah

kondisi secara seksual aktif dan belum menikah (Lefkowitz & Gillen 2006 hal. 235 dalam Santrock, 2014), sehingga kecenderungan untuk mencari pasangan pun akan meningkat.

Self-compassion

Dalam hidup, individu akan terus bergerak untuk mencapai tujuannya. Ketika individu mengalami kesulitan atau kegagalan dalam mencapai hal tersebut, Neff (2003a); Neff & Beretvas (2013) merumuskan suatu teori bernama *self-compassion* yang didefinisikan sebagai sikap yang perhatian dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan situasional atau kekurangan diri, menganggap ketidaksempurnaan hidup sebagai bagian dari kehidupan umum manusia, dan menjadi *mindful* terhadap emosi negatif sehingga tidak menekan atau merenungkannya. *Self-compassion* juga dapat diartikan sebagai pengakuan bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan merupakan bagian dari kondisi manusia, dan semua orang layak berbelas kasih (Neff, 2003a).

Neff (2003b, dalam Neff, 2013) mendefinisikan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* ini bertolak belakang dengan pendekatan *self-critical* yang mana seseorang menghakimi dan menyalahkan dirinya sendiri untuk semua kesulitan hidup daripada secara aktif menenangkan diri sendiri (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006; dalam Neff, 2013). *Self-kindness* didefinisikan sebagai sikap perhatian, peduli, dan memahami diri sendiri ketika perasaan penderitaan muncul, yang mana perasaan ini dapat muncul dari peristiwa hidup yang tidak terkendali atau kekurangan personal. *Self-compassion* juga memerlukan pengakuan mengenai *shared human experience*, yang mana hal ini akan membuat *self-compassion* memfasilitasi perasaan terhubung kepada orang lain saat masa-masa kegagalan dan kesulitan (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self-compassion* memerlukan respons *mindful* terhadap penderitaan yang tidak menekan emosi yang sulit atau melakukan ruminasi terhadap hal tersebut (Tirch, 2010). *Mindfulness* merupakan keadaan pikiran reseptif yang *non-judgemental* yang mana individu mengamati pemikiran dan perasaan mereka saat hal tersebut muncul tanpa mencoba untuk mengubahnya atau mendorongnya lebih jauh, dan juga tanpa kabur dari mereka (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Martin, 1997; Teasdale dkk., 2000; dalam Neff, 2003a). *Self-compassion* mengatur keseimbangan kesadaran dari pengalaman hidup yang

menyakitkan, mengakui mereka bahwa mereka ada saat itu.

Dalam menjelaskan *self-compassion*, ia tidak bisa dilepaskan dari kata intinya, yaitu '*compassion*' atau perasaan belas kasih kepada orang lain, sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tidak berarti menjadi individu yang egois atau *self-centered* (Neff, 2003a). Kedua hal ini berhubungan melalui bukti penelitian Neff (2003a) yang melibatkan mahasiswa jurusan pendidikan-psikologi di *southwestern university*, dengan hasil bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki kecenderungan lebih untuk bisa berperilaku *compassion* kepada orang lain. Namun, penelitian yang dilakukan Riasnugrahani (2014) pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Maranatha Bandung, Indonesia, menyatakan hal yang berbeda, yaitu mahasiswa dengan *self-compassion* rendah cenderung mampu memberikan *compassion* lebih baik kepada orang lain. Beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab di antaranya adalah kepribadian, gender, dan budaya yang sangat mungkin berbeda pada kedua konteks penelitian tersebut (Riasnugrahani, 2014).

Relasi Berpacaran

Relasi berpacaran atau yang dikenal juga dengan kencan adalah sebuah konsep dan cara modern untuk dua orang yang saling tertarik satu sama lain untuk berkenalan (Anonim, 2018). Tujuan relasi ini adalah untuk menemukan sebanyak mungkin kemungkinan mengenai orang lain sebelum melakukan investasi dalam sebuah hubungan atau menyerah pada kebebasan dan ruang personal (Anonim, 2018). Pada mahasiswa, pola berpacaran yang dimiliki konsisten dengan peran gender tradisional, yaitu laki-laki menjadi pihak yang aktif dan perempuan menjadi pihak yang reaktif (Laner & Ventrone, 2000; Serewicz & Gale, 2008; Rose & Frieze, 1993; dalam Bradshaw, Kahn, & Saville, 2010). Laki-laki meminta perempuan untuk berpacaran dengannya, lalu menjemputnya dan mengantarnya ke tempat kencan, membayar tagihan pasangannya, menginisiasi aktivitas seksual (jika mungkin), dan mengantarkan perempuan tersebut pulang ke rumah. Kencan atau yang dalam bahasa Inggris disebut "*date*" berbeda dengan "*going out with a friend*" atau "keluar bersama teman". Kencan merujuk pada ketertarikan romantis atau seksual, sedangkan *going out with a friend* tidak.

Konsep kencan tradisional di antara mahasiswa memiliki patriarki yang tinggi, yang mana laki-laki biasanya memiliki lebih banyak kendali daripada perempuan karena laki-laki

merupakan penginisiasi dan pembuat keputusan (Bartoli & Clark, 2006; Serewicz & Gale, 2008; Rose & Frieze, 1993; dalam Bradshaw, Kahn, & Saville, 2010). Saat berpacaran, laki-laki dituntut untuk bertanggung jawab mengenai dirinya dan pasangannya dan mengambil keputusan mengenai apapun yang berkaitan dengan hubungan ia dan pasangannya. Konsep tradisional ini dapat memberikan keuntungan kepada perempuan karena mereka memiliki kekuatan untuk menolak ajakan kencan, tidak bertanggung jawab dalam merencanakan aktivitas kencan, dan tidak harus membayar tagihan ketika berkencan. Konsep ini juga memberikan lebih sedikit tanggung jawab dan situasi stres bagi perempuan daripada laki-laki (Bradshaw, Kahn, & Saville, 2010). Namun, perubahan peran gender mungkin terjadi seiring berkembangnya zaman.

Penelitian Neff dan Beretvas (2013) menunjukkan bahwa tingginya level *self-compassion* pada individu akan berhubungan dengan persepsi perilaku dan sikap diri sendiri yang lebih positif oleh pasangan dalam hubungan. Individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki perspektif yang lebih banyak ketika sedang menghadapi konflik dengan pasangan dan dinilai lebih peduli terhadap pasangan (Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2015; Neff & Beretvas, 2013), juga menunjukkan lebih banyak afeksi, keintiman, keterbukaan, dan memberikan kebebasan serta otonomi yang lebih banyak kepada pasangan (Strosahl dkk., 2015). Hasil lainnya, yaitu *self-compassion* berhubungan secara signifikan dan positif dengan persepsi pasangan mengenai perilaku peduli, menerima, dan memberikan otonomi, berhubungan secara negatif dengan persepsi mengenai perilaku yang agresif secara verbal, mendominasi, dan terpisah, dan berhubungan secara signifikan dan positif dengan level kepuasan hubungan yang dipersepsikan oleh pasangannya (Neff & Beretvas, 2013). Yamell dan Neff (2013, dalam Cha, 2017) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi menempatkan kebutuhan orang lain sebelum kebutuhan mereka. Hal tersebut dapat mengarahkan pada tingkat kemarahan yang lebih rendah. Adapun individu yang kekurangan *self-compassion* dinilai lebih terpisah secara signifikan dalam hubungan, lebih banyak memiliki *self-critical*, merasa terisolasi, dan merenungkan emosi yang berhubungan dengan diri, yang mana hal ini dapat menghalangi kedekatan dan koneksi dalam hubungan. Mereka juga dideskripsikan lebih banyak melakukan agresif verbal kepada pasangannya dan bereaksi terlalu

berlebihan (*overreactive*) ketika mengalami konflik dalam hubungannya (Neff & Beretvas, 2013).

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran adalah mereka memiliki pandangan bahwa fungsi pacar dalam hubungan adalah menjadi tempat *social* dan *emotional support*, meliputi tempat curhat atau berkeluh kesah dan juga tempat pulang. Faktor kesamaan antara partisipan dengan pacarnya juga menjadi salah satu hal yang membuatnya berpacaran, tidak peduli apakah pasangannya merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi juga atau bahkan mahasiswa fakultas lain. Tidak jarang pula terjadi konflik di dalam hubungan yang dapat berupa *long distance relationship* atau konflik internal yang disebabkan oleh kepribadian dan kesibukan satu sama lain, sehingga intensitas bertemu pun menjadi sulit. Bagi pasangan yang tidak menjalani *long distance relationship*, konflik yang sering muncul adalah adanya perbedaan kepribadian di antara pasangan tersebut. Penanganan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa, berdasarkan hasil wawancara, membutuhkan sikap dewasa dan profesional kedua belah pihak tanpa mengindahkan perasaan kasih sayang satu sama lain, meliputi konteks saling memberi waktu untuk proses introspeksi diri, saling memahami keadaan masing-masing apabila sedang sibuk, dan juga diakhiri dengan saling meminta maaf dan memaafkan.

Berdasarkan uraian mengenai kaitan antara *compassion* kepada diri sendiri dan orang lain dalam relasi berpacaran yang terjadi pada mahasiswa, peneliti memiliki hipotesis bahwa mahasiswa yang memiliki pacar yang berasal dari sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan seangkatan akan cenderung memiliki *self-compassion* dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pacar yang bukan berasal dari sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Seperti yang diketahui bahwa dalam praktiknya, pacar yang berasal dari sesama Fakultas Psikologi Universitas

Padjadjaran dan seangkatan memiliki kedekatan secara geografis yang tidak dimiliki oleh pacar yang bukan berasal dari sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, sehingga seharusnya *self-compassion* memiliki disposisi lebih tinggi untuk muncul ketika terjadi masalah dalam hubungan. Selain itu, konteks konflik yang lebih mungkin untuk dimiliki kesamaan pada mahasiswa yang berpacaran dengan sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan seangkatan, membuat *self-compassion* lebih mungkin untuk dimiliki. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui seperti apa gambaran *self-compassion* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang memiliki pacar yang berasal dari sesama mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan di luar Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran saat terjadi konflik dengan pasangannya.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami subjek dalam dunia pengalamannya dan menggambarkan makna pengalaman subjek akan fenomena yang sedang diteliti (Rahmandani, 2007), yaitu *self-compassion* dalam relasi berpacaran.

Melalui teknik *quota non-probability sampling* per angkatan dan informasi yang didapatkan oleh peneliti sebelumnya mengenai siapa saja mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang memiliki pacar dengan teman seangkatannya, terpilihlah 9 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2016, 2017, dan 2018. Angkatan 2019 tidak dijadikan partisipan karena berdasarkan informasi yang didapatkan, belum ada mahasiswa angkatan 2019 yang berpacaran di angkatan yang sama. Berikut tabel 1 rincian data demografi partisipan.

Tabel 1
Data Demografi Partisipan

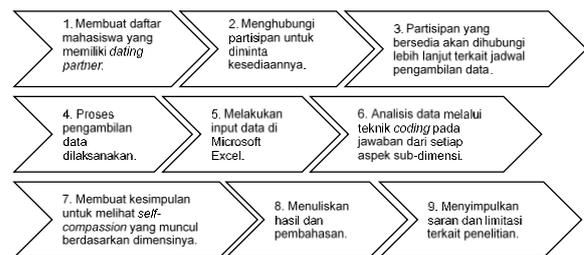
Kode	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Status Pasangan	Lama Hubungan
1	P	21	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	8 bulan
2	L	21	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	8 bulan
3	P	21	Di luar Fakultas Psikologi Unpad	3 tahun
4	P	20	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	2 tahun
5	L	20	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	2 tahun
6	L	20	Di luar Fakultas Psikologi Unpad	4 tahun
7	P	19	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	1 tahun
8	L	19	Sesama Fakultas Psikologi Unpad (seangkatan)	1 tahun
9	P	19	Di luar Fakultas Psikologi Unpad	3 tahun

serangkaian panduan *in-depth interview* untuk melihat gambaran *self-compassion* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang memiliki pacar. Konteks pacar yang dimaksud merujuk kepada pasangan kencan yang memiliki ketertarikan romantis atau seksual. Panduan wawancara didasarkan atas ketiga komponen *self-compassion* dari Neff (2003a, 2003b, 2013): *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dikarenakan *self-compassion* muncul dalam situasi yang dianggap konflik, proses wawancara dilakukan dengan menspesifikkan konteks konflik yang dialami oleh partisipan, yaitu terkait dengan kesibukan satu sama lain selama menjalani hubungan.

Indikator wawancara diambil berdasarkan indikator *Self-Compassion Scale* yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Riasnugrahani (2014). Indikator tersebut diubah menjadi pertanyaan-pertanyaan wawancara dan divalidasi menggunakan *expert review* oleh dosen pembimbing Mata Kuliah Metode Kualitatif. Panduan wawancara dibuat berdasarkan teknik BEI (*Behavioral Event Interview*) dan menasar

pengalaman partisipan selama berpacaran dengan pasangannya (Lihat Tabel 2). Sebelum melakukan wawancara, partisipan ditanyakan terlebih dahulu mengenai usia, apakah pasangannya sesama mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad atau bukan, lama hubungan, dan kesediaannya untuk mengikuti wawancara.

Penelitian dilakukan sejak Oktober sampai dengan Desember 2019. Prosedur penelitian disajikan melalui Gambar 1.



Gambar 1
Prosedur Penelitian

Tabel 2
Panduan Wawancara

Dimensi	Subdimensi	Indikator	Filter Question	Pertanyaan Utama			
				Situation	Task	Action	Result
<i>Self-kindness</i>	<i>Personality</i>	Individu mencoba untuk memahami dan mengasihani aspek-aspek dari kepribadiannya yang tidak ia sukai		Ceritakan tentang diri Saudara!	Apakah terdapat sifat dari diri Saudara yang Saudara tidak sukai?	Apa yang Saudara lakukan saat menghadapi sifat tersebut?	Bagaimana hasilnya?
	<i>Flaws and inadequacies</i>	Individu menoleransi ketidaksempurnaan dan ketidakmampuannya	Pernahkah Saudara merasa tidak mampu mengatasi sifat tersebut?		Apakah Saudara melakukan saat Saudara tidak mampu atau tidak sempurna (menurut standar partisipan) dalam	Apa yang Saudara lakukan saat itu?	Bagaimana hasilnya?

				melakukan sesuatu?		
Very hard time	Individu memberikan kepedulian dan kelembutan yang ia butuhkan saat sedang menghadapi situasi yang sangat sulit	Pernahkah Saudara pernah mengalami konflik dengan pasangan karena kesibukan masing-masing?	Jika ya: Ceritakan hal tersebut! Jika tidak: Ceritakan pengalaman Saudara saat sedang mengalami konflik dengan pasangan!	Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Apa yang Saudara biasa lakukan saat itu? Bagaimana sikap Saudara pada diri sendiri saat menghadapi situasi tersebut?	Bagaimana hasilnya?
Suffering	Individu bersikap baik kepada diri sendiri ketika sedang mengalami musibah			Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Apa yang Saudara rasakan saat itu? Apa yang Saudara lakukan saat itu? Apakah Saudara bersikap baik pada diri Saudara saat menghadapi situasi tersebut?	Bagaimana hasilnya?
Emotional pain	Individu mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika sedang merasakan emotional pain			Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Apakah Saudara merasakan <i>emotional pain</i> saat menghadapi situasi tersebut? Apa yang Saudara lakukan saat merasakan <i>emotional pain</i> tersebut?	Bagaimana hasilnya?
Common humanity	Inadequacy Individu mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan ketidakmampuan itu dialami oleh sebagian besar orang			Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Apakah Saudara pikir pasangan lain yang mengalami konflik yang sama juga mengalami hal tersebut?	Bagaimana hasilnya?
	Feeling Ketika sedang			Apa yang	Apakah	

<i>like I am</i>	jatuh, individu mengingatkan dirinya sendiri bahwa ada banyak orang di dunia yang merasakan hal yang sama seperti yang ia rasakan	seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Saudara menganggap apa yang Saudara rasakan saat menghadapi konflik ini adalah perasaan yang wajar dan orang lain pun akan merasakan hal yang sama? Mengapa?	
<i>Difficulties</i>	Individu melihat kesulitan sebagai bagian dari hidup yang juga dialami oleh semua orang	Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Bagaimana Saudara melihat konflik tersebut? Apakah Saudara menganggap bahwa hal tersebut adalah masalah yang juga dialami oleh semua orang? Mengapa?	Bagaimana hasilnya?
<i>Failings</i>	Individu mencoba untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia	Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Bagaimana pandangan Saudara mengenai kegagalan tersebut?	Bagaimana hasilnya?
<i>Mindfulness</i>	<i>Balancing</i> Individu mencoba untuk menjaga emosinya tetap seimbang ketika sesuatu membuatnya sedih	Apa yang seharusnya Saudara lakukan saat itu?	Apa yang Saudara rasakan saat sedang menghadapi konflik tersebut? Jika ya: -Apa yang Saudara lakukan saat sedih? -Apa yang Saudara lakukan untuk menjaga keseimbangan emosi saat	Bagaimana hasilnya?

			itu?	
			Jika tidak: -Apa yang Saudara lakukan untuk menjaga keseimbangan emosi saat itu?	
Balanced view	Individu mencoba untuk melakukan pandangan yang seimbang dari situasi ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi	Apakah Saudara bertanya kepada pasangan terkait perasaannya?	Apakah Saudara melakukan saat itu? Bagaimana pikiran Saudara saat itu?	Bagaimana hasilnya?
Curiosity and openness	Individu mencoba untuk mendekati perasaannya dengan keingintahuan dan keterbukaan ketika ia merasa sedih dan susah	Apakah Saudara pada akhirnya mencoba menyelesaikan masalah tersebut?	Apakah Saudara melakukan saat itu?	Bagaimana hasilnya?
Perspective	Individu mencoba untuk menjaga sesuatu dalam perspektif ketika ia gagal pada sesuatu yang penting	Apakah Saudara pernah melihat masalah tersebut dari sudut pandang lain?	Apakah Saudara pernah mengalami kegagalan dalam menghadapi dan/atau menyelesaikan konflik tersebut? Jika ya: Apa yang Saudara lakukan saat mengalami kegagalan itu? Jika tidak: Apa yang Saudara lakukan saat mengalami konflik tersebut?	Bagaimana hasilnya?

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai gambaran *self-compassion* pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Padjadjaran yang sedang berada dalam relasi berpacaran menunjukkan bahwa hanya 3 partisipan perempuan dan 1 partisipan laki-laki yang memiliki *self-compassion*. Hasil ini diperoleh dari

partisipan yang memiliki kemunculan perilaku *self-compassion* di tiga dimensinya, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Jika dilihat dari setiap dimensinya, hasilnya adalah: 1) terdapat 5 dari 9 partisipan yang melakukan *self-kindness*; 2) terdapat 7 dari 9 partisipan yang melakukan *shared common humanity*; dan 3) terdapat 7 dari 9 partisipan yang melakukan *mindfulness* ketika menghadapi konflik dalam hubungan yang berkaitan dengan kesibukan masing-masing.

Self-kindness yang dilakukan oleh partisipan muncul dalam bentuk perilaku memahami sifat yang tidak disukai dan ketidakmampuan maupun ketidaksempurnaan dalam diri. Seluruh partisipan mengetahui bagaimana cara mengatasi kelemahan dan kekurangan dirinya, seperti salah satunya dituturkan oleh partisipan dengan kode 6.

“*Aku ngerasa... tertutup. Maksudnya ya, kayak, kamu juga kan ga tau kalau aku punya pacar (tertawa). Jadi ketika ada masalah, aku cenderung langsung mikir ke konsekuensinya, terus mikir apakah itu perlu dipikirin atau enggak. Cewek aku juga tipe yang ngasih kesempatan gitu, kalau kamu mau cerita aku dengerin, kalau belum siap juga nggak apa-apa. Jadinya aku juga akhir-akhir ini lebih memberanikan diri untuk nge-share something... minimal ke temen-temen dekat aku... ke cewek aku juga iya.*” (K6)

Namun, terdapat 3 partisipan (2 laki-laki dan 1 perempuan) yang melakukan *self-blaming*, termasuk berpikiran macam-macam kepada pasangan ketika terjadi konflik, salah satunya dituturkan oleh partisipan dengan kode 2.

“*Kalau yang dilakuin pertama kali, sih, nyalahin diri, bete... 'kenapa sih lu kayak gitu', 'kenapa lu ga bisa lebih ngertiin dia lagi', 'harusnya lu ga usah marah', ya kayak gitu. Terus akhirnya aku coba buat mikir, diem gitu lama, dan akhirnya ngeliat kalo 'ah sebenarnya dia juga kenapa bandel, udah dibilangin, tapi tetap ga mau nurut, kan jadi sakit'. Aku bahkan sampe mikir 'ah apa aku bete saja terus biar dia kapok?' ya walau ga dilakuin juga. Tapi tar abis itu aku balik nyalahin diri sendiri lagi, 'harusnya aku yang bisa lebih ngertiin dia' atau 'ngajarin dia pake cara yang lain' gitu. Untungnya karena aku ga suka nyimpen masalah lama-lama, jadi ya sistemnya kalau memang ada masalah harus dikelarin saat itu juga, ngomong gitu.*” (K2)

Selain itu, 2 partisipan (1 laki-laki dan 1 perempuan) merasa bahwa koping yang mereka lakukan terhadap permasalahan yang menjadi akibat dari sifat dalam diri tidak berjalan dengan efektif, seperti yang dituturkan oleh partisipan dengan kode 3.

“*Aku itu ngerasa aku bipolar banget. Bukan bipolar disorder, tapi kayak mood aku itu bisa di dua kutub gitu, cepet banget berubahnya, dan ekstrem. Biasanya kalau udah kayak gitu, aku maksa diri aku untuk jadi produktif, misalnya bikin to-do-list gitu... Itu biar aku bisa nguatin self-control aku. Tapi kalau memang aku lagi bener-bener cape, aku biasanya bilang 'nggak apa-apa' dan malah jadinya ga aku lanjutin, tunggu mood lagi... tapi kan kerjaan tuh suka ada deadline ya... jadi aku maksa diri aku lagi soalnya mau gimana lagi. Tapi, tar tuh kalau mood-nya ngaruhin lagi, aku bakal bilang 'nggak apa-apa' lagi. Terus aja kayak gitu...*” (K3)

Dari segi respons terhadap konflik, 7 partisipan (2 laki-laki dan 5 perempuan) menyelesaikan terlebih dahulu emosinya, misalnya dengan bersenang-senang dengan teman-temannya maupun dengan melakukan katarsis berupa langsung mengomunikasikan isi hati dan pikiran saat itu terhadap pasangannya, seperti yang disampaikan oleh partisipan dengan kode 9 dan kode 3.

“*Biasanya konflik tuh... karena aku seringnya ngeprioritasin teman aku. Kalau emang lagi ada masalah sama dia (pasangannya), biasanya aku nonton ke bioskop, ya hang-out sama temen-temen, nangis (tertawa), atau ngelakuin apa pun yang bisa bikin seneng dan seenggaknya tenang dulu.*” (K9)

“*Aku kan memang LDR, terus udah lama juga. Ditambah lagi, dia itu HP-nya dikumpulin dan cuman bisa diakses tiap weekend, Minggu malem tuh udah dibalikin lagi. Jadi, kalau aku emang lagi pengen curhat sama dia, ya aku langsung curhat saat itu juga, spam gitu (tertawa). Ga peduli dia baca atau balesnya minggu depan, yang penting aku bakal bilang saat itu juga biar ga lupa. Terus abis itu, aku fokus lagi sama kegiatan-kegiatan yang aku punya.*” (K3)

Common humanity berupa sikap wajar terhadap konflik ditunjukkan oleh 7 dari 9 partisipan

(2 laki-laki dan 5 perempuan) dan sikap wajar terhadap perasaan yang dirasakan ditunjukkan oleh 6 partisipan (2 laki-laki dan 4 perempuan). Mereka menganggap bahwa konflik dan perasaan akibat konflik yang dialami pada relasi berpacaran mereka juga dialami oleh pasangan lain. Salah satu pernyataannya disampaikan oleh partisipan dengan kode 5.

“Ya, terjadi juga. Sebenarnya kalau aku lihat kadang permasalahanku dengan pasanganku, khususnya dalam konteks komunikasi itu, itu bisa masuk ke banyak kategori, pertama adalah kasus dimana antar pasangan tidak saling mengerti, tidak saling mengomunikasikan, pasangannya terlalu cepat mengambil keputusan, ya tidak saling mengerti lagi ujung-ujungnya ... cuman itu bisa terjadi di 95% pasangan, 5% nya adalah pasangan yang baru jadian 1 sampai 2 hari doang.” (K5)

Pemikiran ini membuat partisipan lebih berusaha memahami dirinya, pasangan, maupun situasi yang terjadi dan membuat ia merasa lebih terhubung dengan pasangannya, sebagaimana yang dikatakan oleh Neff (2011) bahwa memiliki pemahaman *common humanity* dapat berpotensi lebih mendekatkan atau menghubungkan pasangan dan memunculkan rasa nyaman. Selain bersikap baik dan memiliki pandangan *common humanity*, partisipan juga berusaha untuk menjaga emosinya tetap stabil dan mencari tahu lebih lanjut mengenai apa yang ia rasakan ketika sedang mengalami konflik dengan pasangan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, partisipan laki-laki cenderung tidak mengetahui apakah perasaan yang ia rasakan saat mengalami konflik juga dialami oleh orang lain yang mengalami konflik yang sama. Hal ini dibuktikan dengan 1 partisipan laki-laki yang menyebutkan bahwa ia tidak mengetahui apakah konflik yang ia alami juga dialami oleh pasangan lain, 2 partisipan laki-laki yang menyebutkan bahwa ia tidak mengetahui apakah perasaan yang ia alami juga dialami oleh pasangan lain, dan 1 partisipan laki-laki yang tidak mewajarkan perasaan yang ia rasakan saat mengalami konflik.

Pada partisipan tidak mengetahui apakah konflik yang ia alami juga dialami oleh pasangan lain, hal ini disebabkan karena menurutnya konflik yang ia alami sangat pribadi dan tidak semua orang

ingin berbagi mengenai hal tersebut, seperti yang disampaikan dalam pernyataan di bawah ini.

“Aku ga tau. Maksudnya aku merasa ini konflik yang ‘wah’ dan cukup privat. Aku pun ga nyangka pernah ngalamin hal ini.”

Pada partisipan yang tidak mengetahui apakah perasaan yang ia alami juga dialami oleh pasangan lain, salah satu partisipan berpendapat bahwa secara umum, orang lain tahu mengenai apa yang ia rasakan, tapi secara spesifik, apa yang ia rasakan tidak dapat dibandingkan dengan pemahaman orang lain mengenai perasaannya. Hal ini tercantum pada pernyataan sebagai berikut.

“Karena... aku dari dulu ngerasanya kayak gitu. Jadi setiap masalah tuh aku mikirnya orang lain udah pernah ngerasain kan. Jadi ga bisa dibandingin, aku ga bisa ngebandingin itu. Jadi, gatau dampak ke diri akunya apa.”

Pada partisipan yang tidak mewajarkan perasaan yang ia rasakan saat mengalami konflik, menurutnya, itu adalah bentuk reaksi langsung yang tidak bisa dikontrol. Ia menyadari bahwa seharusnya ia bisa lebih rasional dalam bereaksi, walau ia juga tahu bahwa orang lain akan cenderung memahami itu karena mereka juga pernah mengalami hal tersebut.

“Ngerasa... itu tuh orang lain juga ngerasain, soalnya itu kayak... reaksi langsung gitu kan, yang aku juga gabisa kontrol. Tapi anggapannya orang lain juga ga bisa kontrol pasti pernah ngerasain juga.”

Hal yang unik ditunjukkan oleh 1 partisipan laki-laki yang mengalami dualisme perasaan, dimana ia menganggap wajar perasaan sedih ketika terlibat masalah dengan pasangan, tetapi tidak mewajarkan perilakunya yang menyalahkan diri sendiri.

“Waktu pertama kali tau... ya... nangis. Aku ngerasanya itu wajar, ya, sedih, kan kalau diselingkuhin. Tapi aku ngerasa ga wajar pas aku nyalahin diri sendiri, berpikir ‘aku salah apa’. Nah, itu ga wajar, sih...”

Kemudian, pada dimensi ketiga, yaitu *mindfulness*, 8 dari 9 partisipan (3 laki-laki dan 5 perempuan) yang mengeksplorasi perasaannya melalui *self-talk* atau melihat dari sudut pandang lain. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Neff (2011) bahwa individu dengan level *self-compassion* yang lebih tinggi mampu memiliki lebih banyak perspektif dalam konflik relasi interpersonalnya. Salah satunya disampaikan oleh partisipan dengan kode 1.

“Kan, dia (pasangan) itu pimpinan ya, di BEM, kamu juga tahu, kan. Jadi ya, aku ngeliat dari sudut pandang dia yang sibuk. Aku juga coba ngeksplorasi ‘kenapa sih aku jadi sedih kalau dia sibuk’, ya macem-macem gitu...” (K1)

Selain itu, 8 dari 9 partisipan (3 laki-laki dan 5 perempuan) berusaha menjaga emosinya tetap stabil. Salah satunya disampaikan oleh partisipan dengan kode 3.

“Kalau lagi berantem... biasanya diem, sih, buat nenangin emosi negatifnya. Terus, aku ngelakuin hal-hal lain yang bisa bikin mood-nya balik lagi atau hal-hal yang bikin bahagia.” (K3)

Adapun terdapat 1 partisipan laki-laki yang berusaha menyelesaikan masalah secepat mungkin. Dengan kata lain, partisipan benar-benar memikirkan dengan tenang masalahnya dan langsung mengomunikasikan masalahnya dengan pasangannya supaya masalah tersebut tidak banyak mengganggu emosi kesehariannya, seperti yang dituturkan sebagai berikut.

“Ya, aku ga suka kalau nunda-nunda masalah. Kalau bisa, langsung diselesain saja, dikomunikasiin, supaya masalahnya nggak banyak ngeganggu emosi.”

Temuan yang menarik dari penelitian ini adalah seluruh partisipan yang berada dalam relasi berpacaran jarak jauh menunjukkan perilaku *self-compassion* saat menghadapi konflik dalam relasi berpacarannya, berupa bentuk memahami karakteristik diri sendiri dengan baik dan menyesuaikan dirinya dengan pasangan. Ketika mengalami konflik, partisipan sudah mengetahui apa yang perlu ia lakukan tanpa perlu terbebani oleh rasa bersalah atas konflik yang dialami. Mereka

mengetahui bahwa komitmen adalah kunci dan keinginan untuk menyelesaikan masalah perlu dicapai atas kesepakatan keduanya dengan mempertimbangkan kondisi satu sama lain. Salah satu partisipan yang menjalani hubungan jarak jauh menuturkan hal berikut.

“Aku tahu kalau dia (pasangan) salah, tapi ketika mengambil keputusan, aku tetap mempertimbangkan pandangan dia. Aku sedih, kecewa, aku tahu. Pas itu juga aku langsung pergi ke kampusnya untuk ngobrol sama dia, soalnya aku pengen denger apa sudut pandang dia. Aku mikir, apa ini karena aku tertutup, jadinya dia udah ga nyaman, atau kenapa. Maksudnya, pasti ada peran dari aku juga sampai dia kayak gitu. Terus, kalau bisa, aku pengen tetap menjaga komitmen sampai akhir. Jadi, aku maafin.”

Hal ini justru berbeda dengan partisipan yang berpacaran dengan sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang seangkatan, yang mayoritasnya (5 dari 6 partisipan) tidak menunjukkan *self-compassion*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan yang menjalani relasi berpacaran jarak jauh cenderung memiliki *self-compassion* daripada partisipan yang menjalani relasi berpacaran dengan sesama mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang seangkatan. Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh, mahasiswa yang berpacaran dengan sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang seangkatan lebih cenderung menghindari konflik dalam hubungan dan ketika berkonflik dengan pasangannya akan cenderung untuk ingin cepat menyelesaikannya tanpa memahami emosinya terlebih dahulu. Berdasarkan temuan ini, asumsi yang disampaikan di bagian pendahuluan terkait dengan perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa yang menjalani relasi berpacaran jarak jauh dan sesama Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang seangkatan tidak terbukti. Hal ini dapat diduga karena partisipan yang berpacaran dengan sesama mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran akan cenderung tetap bertemu ketika berkonflik, sehingga pilihan yang mereka miliki adalah menyelesaikannya dengan cepat atau menghindar terlebih dahulu. Salah satu partisipan menuturkan hal sebagai berikut.

“Aku biasanya milih take a break dulu karena emosiku lagi ga stabil dan pengen nenangin itu dulu. Takutnya kalau langsung diomongin, malah salah ngambil keputusan. Take a break-nya bisa dengan beresin kosan atau q-time ngelakuin hal yang disuka dulu.”

Partisipan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang berada pada rentang usia 19-21 tahun. Jika dilihat berdasarkan usia partisipan, *self-compassion* muncul pada partisipan yang berusia 19, 20, dan 21 tahun, sehingga dapat disimpulkan bahwa usia mahasiswa tidak terlalu berpengaruh terhadap *self-compassion* partisipan. Lama hubungan partisipan pun beragam, mulai dari 8 bulan sampai dengan 4 tahun. Berdasarkan hal tersebut, partisipan yang memiliki *self-compassion* berada pada usia hubungan yang beragam (mulai dari 8 bulan sampai dengan 4 tahun pula), sehingga dapat disimpulkan bahwa usia hubungan pun tidak mengindikasikan ada atau tidaknya *self-compassion* pada partisipan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Riasnugrahani (2014) bahwa *self-compassion* lebih didasarkan pada aspek kepribadian mahasiswa yang berpacaran, bukan pada usia mahasiswa dan lama hubungannya.

Relasi berpacaran pun merupakan hubungan yang terdiri atas dua pihak, yaitu laki-laki dan perempuan. Jika dilihat berdasarkan gender, partisipan perempuan cenderung memiliki *self-compassion* daripada partisipan laki-laki dengan perbandingan 3:1. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Yarnell dkk. (2015) juga mengemukakan bahwa laki-laki memiliki level *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Terdapat pula penelitian yang menyatakan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dan cenderung lebih kritis terhadap dirinya sendiri dan menggunakan lebih banyak *self-talk* negatif daripada yang dilakukan oleh laki-laki (De Vore, 2013; Leadbeater dkk., 1999, dalam Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey, 2015). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa partisipan perempuan cenderung melakukan *self-critical* atau *self-blaming* daripada partisipan laki-laki, tetapi partisipan perempuan cenderung lebih memiliki *self-compassion* daripada partisipan laki-laki karena mereka menyediakan waktu lebih banyak untuk mengeksplor dan menata emosi serta perasaan mereka terlebih dahulu sebelum menyelesaikan

masalah. Hal ini disampaikan pada pernyataan salah satu partisipan perempuan.

“Aku tuh ngerasanya sangat bergantung dengan orang lain. Terus dia (pasangan) tau tentang hal itu, jadinya dia bener-bener keliatan ngeluangin banyak waktu untuk aku.. padahal aku tau dia sibuk. Awal-awal aku banyak ngerasa ga enak, ngerasa bersalah. Jadi, kadang aku bener-bener nunjukkin kalau aku bisa buat ga ngerepotin dia banget, aku main sama temen-temenku, ngelakuin banyak hal yang aku suka. Walaupun memang ga pernah bisa ga bergantung banget, tapi seenggaknya si ketergantungan itu bisa jadi lebih sedikit.”

Selain itu, partisipan perempuan cenderung lebih *mindful* dengan memegang kepercayaan bahwa konflik tersebut dialami juga oleh pasangan lain, sehingga mereka lebih banyak melakukan *self-kindness* pada dirinya sendiri meskipun ada pula yang beberapa kali melakukan *self-blaming* atau *self-critical*.

“Aku ngerasa sih konflik itu ada... dalam hubungan ya, karena kita ingin menyatukan dua kepribadian. Aku merasa lebih baik karena aku mikirnya... ya itu memang harus diselesain sebagai risiko untuk menyatukan dia (pasangan) dan aku. Tapi kalau memang ada pasangan lain, misalnya si A dan si B, yang mungkin aja ngalamin konflik yang beda atau sama dengan kepribadian masing-masing, ya udah, itu memang ada, gitu.”

Partisipan yang memiliki *self-compassion* menunjukkan perilaku yang lebih peduli dan suportif pada pasangan, berupa tetap mempertimbangkan kesibukan dan kegiatan pasangan sekalipun tetap berkonflik. Salah satu pernyataannya disampaikan oleh partisipan dengan kode 2.

“Karena aku sering tuh, baru pulang malem, jam 11 jam 12, jadi baru chat tuh pas dia udah mau tidur. Aku tahu bahwa aku cape dan dia juga butuh tidur, sekalipun aku tahu dia ingin banget cerita ke aku saat itu. Jadi, kita chat-an bentar, lalu ngelanjutin itu besok pagi pas udah bangun.” (K2)

Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan perilaku hubungan romantis yang lebih sehat, seperti lebih peduli kepada pasangan, lebih terhubung secara emosional,

menerima, sebagaimana yang dikemukakan oleh Neff dan Beretvas (2013), lebih penuh kasih sayang, terbuka untuk diskusi, dan lebih terbuka terhadap kebebasan dan otonomi pasangan (Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2015). Yamell dan Neff (2013, dalam Cha, 2017) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi menempatkan kebutuhan orang lain sebelum kebutuhan mereka. Pada partisipan yang memiliki *self-compassion*, selain berbaik hati terhadap dirinya sendiri, partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka mementingkan pasangannya dengan berusaha memandang konflik dari sudut pandang pasangannya atau mencoba menyelesaikan masalah yang terjadi secepat mungkin. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor kuat dari perilaku hubungan yang positif (Neff, 2013) dan memiliki dampak positif dalam hubungan interpersonal (Yarnell & Neff, 2013).

Menurut Neff dan Beretvas (2013), individu yang kekurangan *self-compassion* dinilai lebih terpisah secara signifikan dalam hubungan, lebih banyak memiliki *self-critical*, merasa terisolasi, dan merenungkan emosi yang berhubungan dengan diri. Hal ini ditunjukkan juga oleh partisipan yang kekurangan atau tidak memiliki *self-compassion* ketika menghadapi konflik dengan pasangannya. Partisipan cenderung melakukan *self-blaming* ataupun *self-critical* ketika sedang mengalami konflik dengan pasangan. Kemudian, partisipan yang tidak memiliki *self-compassion* cenderung menjauhi atau mengabaikan perasaan yang ia rasakan maupun perasaan pasangannya, sehingga implikasinya adalah konflik yang dialami tidak cepat teratasi. Beberapa partisipan juga tidak menganggap bahwa apa yang ia rasakan ketika menghadapi konflik dengan pasangan merupakan hal yang wajar dan umum dialami oleh manusia, sehingga cenderung mengabaikan perasaan yang muncul. Hal ini berbeda dengan makna *self-compassion* yang dikatakan oleh Neff (2003a), yaitu mengakui rasa sakit seseorang dengan kebaikan dan pemahaman dan mengakui bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia

Simpulan

Padjadjaran yang memiliki pacar cenderung tidak menunjukkan *self-compassion* yang cukup tinggi ketika sedang menghadapi konflik dengan pasangan terkait kesibukan satu sama lain. Penelitian

ini menunjukkan bahwa hanya 4 dari 9 partisipan mahasiswa yang sedang menjalin relasi berpacaran yang memiliki *self-compassion*. Kemudian, mahasiswa yang sedang menjalin relasi berpacaran jarak jauh cenderung lebih memiliki *self-compassion* daripada mahasiswa yang sedang menjalin relasi berpacaran dengan sesama mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Temuan lain, yaitu, usia mahasiswa dan lama hubungan yang dijalani tidak mengindikasikan munculnya *self-compassion*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang memiliki kecenderungan yang tinggi untuk memiliki *self-compassion* daripada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Hal ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Namun, pada penelitian ini tidak dilakukan eksplorasi lebih jauh mengenai tingkatan *self-compassion* yang terjadi pada partisipan, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai tingkatan tersebut, tidak hanya menyatakan kemunculannya saja. Selain itu, sebaiknya peneliti yang akan meneliti *self-compassion* lebih memperjelas definisi dan perilaku yang terlihat dari *self-compassion* agar tidak terjadi kebingungan dengan konteks *compassion to others*.

Daftar Pustaka

- Anonim (2018, Maret 2). *Difference between Courting and Dating*. Diakses pada 1 November 2019 dari <https://difference.guru/difference-between-courting-and-dating/>
- Bradshaw, C., Kahn, A. S., & Saville, B. K. (2010). To hook up or date: Which gender benefits? *Sex Roles, 62*(9-10), 661-669.
- Cha, J. (2017). *The Influence of Self-Compassion on Conflict Resolution Processes in Marriages*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five*

Approaches (3th ed.). California: SAGE Publications, Inc.

- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*, 183–200.
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 63*(6), S375–S384. DOI:10.1093/geronb/63.6.s375
- Humas Bkkbn (2019, Agustus 13). *Kesehatan Reproduksi dan Nikah Dini*. Siaran Pers No. RILIS/071/B4/BKKBN/VIII/2019. Diakses pada 7 November 2019 dari <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kesehatan-reproduksi-dan-nikah-dini>.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887–904.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85–102. DOI: 10.1080/15298860309032.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285.
- 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.
- 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.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity, 12:1*, 78-98, DOI: 10.1080/15298868.2011.639548
- Rahmandani, A. (2007). Strategi penanggulangan (coping) pada ibu yang mengalami postpartum blues di rumah sakit umum daerah Kota Semarang: sebuah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. *Undergraduate thesis*, Universitas Diponegoro.
- Riasnugrahani, M. (2014). Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa fakultas psikologi UK. Maranatha. *Penelitian*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Santrock, J. (2014). *A topical approach to life-span development (7th edition)*. New York: McGraw Hill Education.
- Shenton, K. A. (2004). *Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. Division of information and communication studies*. School of informatics, Lipman Building, Northumbria

University, Newcastle upon Tyne, NE1 8ST,
UK. 22, 63-75.

Journal of Cognitive Therapy, 3(2), 113-
123.

Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T.
(2015). *Inside this moment: a clinician's
guide to promoting radical change using
acceptance and commitment therapy*. New
Harbinger Publications.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly,
E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M.
(2015). Meta-analysis of gender differences
in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5),
499-520.

Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the
cultivation of compassion. *International*