

## **GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG YANG KULIAH DARING**

**Arum Aryani<sup>1\*</sup>, Devi Rusli<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi Fakultas Psikologid dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

*E-mail:* aryaniarum699@gmail.com

### **A B S T R A K**

Tujuan dari penelitian ini yaitu mencari tahu gambaran *self-compassion* untuk mahasiswa Universitas Negeri Padang yang kuliah daring. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan subjek yang diteliti berjumlah 289 mahasiswa S1 angkatan 2023 dari 9 fakultas di Universitas Negeri Padang. Metode *sampling* yang dipakai yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang sudah diadaptasi menjadi versi menggunakan bahasa Indonesia dengan nama skala Welas Diri (SWD) yang dikembangkan Sugianto et al. (2020). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya gambaran secara umum *self-compassion* mahasiswa S1 angkatan 2023 di Universitas Negeri Padang yang kuliah daring berada pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan *self-compassion* untuk mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang kuliah daring berdasarkan jenis kelaminnya dan tidak ada perbedaan untuk mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang kuliah daring berdasarkan fakultas.

**Kata kunci:** *Self-compassion, Mahasiswa, Kuliah Daring*

### **A B S T R A C T**

*The purpose of this study is to find out the description of self-compassion for Universitas Negeri Padang students who study online. This type of research is descriptive quantitative with the subjects studied totaling 289 undergraduate students class of 2023 from 9 faculties at Universitas Negeri Padang. The sampling method used was purposive sampling. The data collection technique in this study uses the Self-compassion Scale (SCS) by Neff (2003) which has been adapted into a version using the Indonesian language under the name Self-compassion Scale (SWD) developed by Sugianto et al. (2020). Based on the results of the study, it can be concluded that the general picture of self-compassion of undergraduate students in the class of 2023 at Universitas Negeri Padang who study from this is in the high category. There are differences in self-compassion for undergraduate students of Universitas Negeri Padang who study online based on their gender and there is no differentiation for undergraduate students of Universitas Negeri Padang who study online based on faculty.*

**Kata kunci:** *Self-compassion, Students, Online Learning*

### **PENDAHULUAN**

Salah satu fase penting bagi berkembangnya seseorang yaitu fase *emerging adulthood* yang disebut juga sebagai fase beranjak dewasa sebagai fase transisi periode remaja akhir untuk menuju fase dewasa awal. Mahasiswa secara general berumur 18 hingga 25 tahun yang tergolong ke dalam fase dewasa transisi. Dalam periode ini banyak mahasiswa yang mempunyai responsibilitas atas fase tumbuh kembangnya mencakup responsibilitas atas kehidupan pribadinya yang memasuki periode pendewasaan (Hurllock, 2010). Sistem perkuliahan mahasiswa menentukan sosialnya. Di Universitas Negeri Padang sebagai salah satu perguruan tinggi yang mengimplementasikan metode perkuliahan daring, di mana terdapat dua tahun mahasiswa UNP melakukan kuliah dari semenjak tahun 2020 hingga tahun 2022 terutama berkaitan erat dengan upaya memutus persebaran covid 19. UNP dalam hal ini menerapkan metode pembelajaran virtual sebab selain dapat memudahkan proses pembelajaran juga dapat dijadikan sebagai alat komunikasi antar mahasiswa maupun dengan dosen pembelajaran tanpa harus menyebabkan adanya kontak fisik yang dapat memperparah persebaran covid-19. Setelah pandemik covid-19 UNP mulai menerapkan metode pembelajaran yaitu kombinasi antara metode daring dan juga pembelajaran secara langsung. Banyak pihak yang berpandangan bahwasanya metode pembelajaran daring identik dengan metode pembelajaran *blended learning* yaitu suatu metode pembelajaran yang menggabungkan metode konvensional dengan bertemu langsung dan juga metode pembelajaran secara daring (Abdelrahman & Irby, 2016).

Pembelajaran secara daring merupakan model belajar melalui media perantara di mana membutuhkan jaringan internet. Metode ini sering diistilahkan sebagai *e-learning* yaitu perspektif baru melalui kegiatan belajar secara *online* dengan memanfaatkan teknologi informasi yaitu adaptasi metode belajar melalui penerapan berbagai media yang bisa dilakukan pengaksesan dengan memanfaatkan jaringan internet (Firman & Rahayu, 2020). Banyak studi yang memaparkan bahwasanya *e-learning* mempunyai berbagai dampak positif dan juga dampak negatif (Dost et al., 2020). Terlepas daripada itu tujuan belajar baik dalam hal secara teoritis maupun secara praktis harus tetap menjadi prioritas mahasiswa untuk merespon adanya transisi dan transformasi lingkungan dan harus di optimalkan melalui manajemen *stress* yang efektif terutama jika harus menghadapi kegiatan belajar secara daring. Walaupun menghadirkan berbagai manfaat, pembelajaran daring juga membawa pengaruh negatif terutama kebingungan mahasiswa dalam memahami materi penurunan mahasiswa, menghambat kreativitas dan produktivitas mahasiswa serta kelebihan informasi yang kurang berkualitas yang menjadikan rentan *stress*. Selain itu pengaruh paling dominan yaitu kurangnya interaksi secara sosial mahasiswa UNP baik dengan mahasiswa lainnya ataupun kepada civitas akademika yang lain (Salsabila et al., 2022).

Hal ini apabila tidak direspon dengan segera dan efektif akan menciptakan berbagai permasalahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa dan dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Studi terdahulu memaparkan bahwasanya *e-learning* dapat menciptakan pengaruh negatif bagi mahasiswa termasuk diantaranya kelebihan informasi, menurunnya integritas dan juga menimbulkan *stress* dan kecemasan berlebih (Poerba et al., 2021). Perubahan metode pembelajaran yang terjadi menjadi *stressor* bagi mahasiswa karena ketika pembelajaran kurang efektif yang menyebabkan nilai mahasiswa tersebut rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga akan mempengaruhi *self-compassion* dalam diri mahasiswa.

*Self-compassion* adalah konsep yang penting dalam psikologi positif. Neff (2003) menjelaskan bahwasanya *self-compassion* adalah emosi kasih sayang yang muncul sebab seseorang sedang berada dalam fase penderitaan dan kegagalan sehingga mensimulasi adanya emosi simpati dan hasrat merubah diri menuju lebih baik dan sekaligus memunculkan perasaan berbaik hati sebagai bentuk refleksi dan kepedulian terhadap pribadinya. *self-compassion* didasari pada tiga faktor penting yaitu bersikap baik secara internal atau (*self kindness*), memahami tentang kemanusiaan atau (*common sense of humanity*) dan juga memiliki kesadaran penuh atau (*mindfullness*) (Neff dan Vonk, 2009). Seseorang yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung tidak memiliki kepercayaan diri (Fitriani, 2019). Kemudian menurut Putra, (2016) individu dengan *Self-compassion* rendah memiliki kecenderungan rentan mengidap *stress*. Sedangkan menurut Rahayu (2019) kebiasaan buruk mengkritik diri sendiri dengan berlebihan terhadap kegagalan yang dialami seseorang dapat menimbulkan perspektif terbatas yang cenderung berorientasi atas kekurangan diri.

*Self-compassion* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa karena unsur-unsur *self-compassion* dapat menjaga mahasiswa untuk berlarut-larut pada perasaan negatif misalnya depresi, kecemasan, dan *stress* sekaligus mengembangkan perasaan positif melalui penerimaan diri (Neff, 2011). Penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* mahasiswa Universitas Negeri Padang yang kuliah daring. Identifikasi masalah meliputi komunikasi yang tidak bisa dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung dan dilaksanakan dengan sistem daring dapat mempengaruhi hubungan sosial mahasiswa. Serta perubahan pembelajaran menjadi *stressor* bagi mahasiswa-mahasiswa karena ketika pembelajaran kurang efektif yang menyebabkan nilai mahasiswa tersebut rendah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga akan mempengaruhi *self-compassion* dalam diri mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai jenis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan Sugiyono (2017) deskriptif kualitatif adalah studi melalui pendeskripsi dan penggambaran secara apa adanya dan bukan bertujuan menarik konklusi yang bersifat menggeneralisir. Hal tersebut bertujuan agar dapat melakukan analisis data secara akurat. Populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa S1 angkatan 2023 dari 9 Fakultas di Universitas Negeri Padang sebanyak 7800 orang. Teknik yang dipakai dalam mengumpulkan kelompok sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Teknik ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah

mahasiswa S1 angkatan 2023 Universitas Negeri Padang yang memenuhi kriteria, adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 angkatan 2023 dari 9 Fakultas di Universitas Negeri Padang sebanyak 289 orang yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Isaac dan Michael.

Penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yakni *Self-compassion*. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menyebarluaskan angket/kuesioner kepada subjek. Alat ukur penelitian ini mengadopsi *Self Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003) yang diadopsi Sugianto et al. (2020) melalui Skala Welas Diri (SWD). Skala yang diukur berdasarkan aspek *self-kindness vs. self-judgment*, *common humanity vs. isolation*, *mindfulness vs. over identification*, yang terdiri dari 20 item pernyataan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

## **TEMUAN DAN HASIL PENELITIAN**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yaitu untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa S1 angkatan 2023 Universitas Negeri Padang yang kuliah daring, dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 26. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Negeri Padang yang melakukan perkuliahan daring dengan jumlah mahasiswa sebanyak 289 dari 9 fakultas. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan persentase 68.2%. Sedangkan laki-laki hanya sebesar 31.8%. Selain itu, juga dapat diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) serta Fakultas Ilmu Sosial (FIS) dengan persentase sebesar 12.1%. Sedangkan minoritas responden berasal dari Fakultas Pariwisata dan Perhotelan (FPP), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) dengan persentase sebesar 10.4%.

**Tabel 1. Data Demografis Responden**

No.	Karakteristik Subjek	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	- Laki-laki	92	31.8
	- Perempuan	197	68.2
	<b>Total</b>	<b>289</b>	<b>100</b>
2.	<b>Fakultas</b>		
	- FIP	31	10.7
	- FPP	30	10.4
	- FPK	35	12.1
	- FBS	32	11.1
	- FMIPA	30	10.4
	- FIS	35	12.1
	- FT	32	11.1
	- FIK	34	11.8
	- FEB	30	10.4
	<b>Total</b>	<b>289</b>	<b>100</b>

Nilai rata-rata empirik dari variabel *Self-compassion* penelitian ini sebesar 56.39 dan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik *Self-compassion* lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetik, di mana skor hasil yang didapatkan di lapangan lebih besar daripada skor perkiraan alat ukur atau dapat diartikan bahwa *Self-compassion* mahasiswa S1 di Universitas Negeri Padang tinggi dari dugaan penelitian. Deskripsi data penelitian aspek *Self-compassion* dapat terlihat bahwa aspek *self-kindness vs self-judgement* memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 22.83 dan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 20. Sedangkan pada aspek *common humanity vs isolation* memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 13.41 dan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 12.50. Di sisi lain, pada aspek *mindfulness vs identification* memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 20.15 dan nilai rata-rata hipotetiknya sebesar 17.50. Dari nilai-nilai ketiga aspek *Self-compassion* tersebut dapat disimpulkan juga bahwa seluruh aspek pada rerata di skor empirik memiliki nilai lebih besar daripada rerata yang

ada di skor hipotetik. Selain itu, berdasarkan dari nilai rata-rata empirik pada aspek *self-kindness* vs *self-judgement* dan *mindfulness* vs *identification* memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan aspek *common humanity* vs *isolation*.

Selanjutnya dilakukan uji beda berdasarkan faktor demografis yang secara teoritis dapat mempengaruhi *Self-compassion* mahasiswa. didapatkan bahwa *mean* skor Perempuan yaitu sebesar 56.94 lebih besar dibandingkan *mean* skor laki-laki yaitu 55.22. Sehingga disimpulkan bahwa tingkat *Self-compassion* Perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu selisih 1.72. Perbedan pada nilai rata-rata ini menunjukkan adanya variasi dalam bagaimana perempuan dan laki-laki menilai *Self-compassion* mereka. Hasil uji signifikansi perbedaan *Self-compassion* ditinjau berdasarkan jenis kelamin menunjukkan ada perbedaan signifikan diantara *Self-compassion* berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 2. Perbandingan *Self-compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Mean	Standar Deviasi
Laki-Laki	92	55.22	8.015
Perempuan	197	56.94	8.103
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>56.39</b>	<b>8.102</b>

Hasil perbandingan *Self-compassion* berdasarkan fakultas menunjukkan rata-rata *Self-compassion* pada fakultas FBS *mean* skor sebesar 57.97. Pada fakultas FEB *mean* skor sebesar 58.07. Pada fakultas FIK *mean* skor sebesar 54.53. Pada fakultas FIP *mean* skor sebesar 57.71. Pada fakultas FIS *mean* skor sebesar 55.09. Pada fakultas FMIPA *mean* skor sebesar 57.30. Pada fakultas FPK *mean* skor sebesar 57.11. Pada fakultas FPP *mean* skor sebesar 53.10. Pada fakultas FT *mean* skor sebesar 56.84. Berdasarkan penjabaran diatas terlihat fakultas dengan *mean* skor tertinggi adalah fakultas FEB yaitu sebesar 58.07. Sedangkan *mean* skor terendah pada fakultas FPP yaitu sebesar 53.10. Hasil uji signifikansi perbedaan *Self-compassion* ditinjau berdasarkan fakultas menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan

**Tabel 3. Perbandingan *Self-compassion* Berdasarkan Fakultas**

Fakultas	Frekuensi	Mean	Standar Deviasi
FBS	32	57.97	9.064
FEB	30	58.07	7.037
FIK	34	54.53	6.244
FIP	31	57.71	9.177
FIS	35	55.09	8.448
FMIPA	30	57.30	7.240
FPK	35	57.11	8.598
FPP	30	53.10	6.299
FT	32	56.84	9.378
<b>Total</b>	<b>289</b>	<b>56.39</b>	<b>8.102</b>

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis, nilai rata-rata empirik *Self-compassion* pada mahasiswa memiliki nilai lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *Self-compassion* mahasiswa cenderung tinggi, di mana mahasiswa sarjana di Universitas Negeri Padang mampu menerapkan sikap pengasih terhadap diri sendiri meskipun berada dalam situasi perkuliahan daring yang dapat menimbulkan tekanan. Mahasiswa mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya dan mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain.

Penelitian ini juga mengukur tiga aspek utama dalam *self-compassion*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik pada ketiga aspek tersebut lebih tinggi daripada nilai rata-rata hipotetiknya. Aspek *self-kindness* vs *self-judgement* dan *mindfulness* vs *identification* memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan *common humanity* vs *isolation*. *Self-kindness* pada mahasiswa kuliah daring memiliki nilai tinggi. Artinya, mahasiswa yang kuliah daring mampu bersikap baik pada dirinya sehingga tidak menghakimi dan mengkritik diri (*self judgement*) secara berlebihan ketika

kondisi tubuh berbeda dengan yang diidealikan. *Self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman ketika menghadapi penilaian negatif mengenai tubuhnya karena dapat menenangkan pikiran yang gelisah dengan demikian individu dapat menjalani kehidupan dengan nyaman (Neff, 2011).

Aspek *mindfulness* pada mahasiswa kuliah daring berada pada nilai kedua yang tinggi. Hal ini berarti dalam menghadapi pikiran negatif tentang tubuh, mahasiswa cukup mampu menyeimbangkan pikiran sehingga dapat menerima kondisi tubuh apa adanya tanpa berasumsi berlebihan (*overidentification*). *Mindfulness* melibatkan pengamatan dan penerimaan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat mengurangi patologi makan dan ketidakpuasan tubuh (Adams et al., 2012). Aspek *common humanity* memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dari kedua aspek sebelumnya. Namun, ditinjau dari skor empirik mahasiswa kuliah daring memiliki *common humanity* tinggi. Artinya, mahasiswa yang kuliah daring mampu memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan mereka tidak merasa terisolasi (*isolation*) karena hal tersebut. *Common humanity* pada individu akan memungkinkan mereka untuk melihat penampilan fisiknya dari sudut pandang yang lebih luas yang dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh serta perasaan malu terhadap penampilan fisik (Albertson et al., 2015).

Dari hasil analisis bahwa rata-rata skor *Self-compassion* mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *Self-compassion* yang lebih tinggi. *Self-compassion* pada mahasiswa dipengaruhi oleh jenis kelamin yang memunculkan sejumlah perbedaan dalam beberapa aspek seperti aspek psikologis dan sosial yang menyebabkan perbedaan perilaku dan intensitas kecenderungan perilaku tertentu. Hasil analisis menunjukkan variasi tingkat *Self-compassion* antar fakultas, dengan FEB memiliki rata-rata *Self-compassion* tertinggi dan FPP terendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *Self-compassion* mahasiswa sarjana di FEB lebih tinggi dibandingkan fakultas yang lainnya dan tingkat *Self-compassion* mahasiswa sarjana di FPP lebih rendah dibandingkan fakultas lainnya. Sesuai dengan pendapat (Neff & McGehee, 2010), individu yang memperoleh dukungan yang baik, akan memiliki kebaikan dan lebih dapat menyayangi diri sendiri. Selain itu, terjadinya fenomena perbedaan ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan latar belakang partisipan penelitian, seperti perbedaan usia, lingkungan, pola asuh yang diterima, kepribadian, serta perbedaan budaya yang dianut subjek maupun budaya dimana tempat penelitian saat ini dilakukan.

Studi yang dilakukan oleh Yarnell et al. (2015) menunjukkan bahwa perempuan memiliki *emotional intelligence* yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih mampu mengenali kebutuhan emosional mereka sendiri. Perempuan sering dibesarkan dengan fokus pada hubungan dan kepedulian, yang mendukung pengembangan *self-compassion*. Menurut Neff et al. (2007), perempuan lebih cenderung menggunakan strategi *coping* adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan berbicara dengan diri sendiri secara positif, yang berkontribusi pada tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Seperti halnya dalam penelitian Lintang (2018) mengenai *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin menyatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi *self-compassion*, serta dalam penelitian ini juga mengatakan perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Karinda, 2020). Hasil penelitian Yokapina (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki sedikit perbedaan nilai pada siswa laki-laki dan rentang nilai pada perempuan, yang artinya *self-compassion* pada laki-laki lebih rendah dibandingkan *self-compassion* pada perempuan yang cenderung lebih tinggi.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan, mampu menerima kesahan atau kegagalan yang terjadi, mampu perfikir positif terhadap kegagalan sehingga mahasiswa mampu bertahan dan bertarung lebih lama selama menjalankan misi, terbukti dengan kekuatan dan stamina yang ditampilkan selama menjalankan tugas sebagai mahasiswa (Breines dan Chen 2012). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah maka mahasiswa akan merasa tidak percaya diri, mempunyai tingkat *stres* yang tinggi, memiliki kecenderungan menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki pandangan yang sempit dan terlalu berfokus pada ketidaksempurnaan diri (Rahayu, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Merujuk hasil dan analisis mengenai gambaran *Self-compassion* pada mahasiswa S1 angkatan 2023 di Universitas Negeri Padang yang kuliah daring diperoleh gambaran secara umum *Self-compassion* pada mahasiswa S1 angkatan 2023 di Universitas Negeri Padang yang kuliah daring berada pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan *Self-compassion* pada mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang kuliah daring ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Tetapi tidak terdapat perbedaan *Self-compassion* pada mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang kuliah daring ditinjau berdasarkan fakultas.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang samadiharapkan untuk meneliti tentang latar belakang responden yaitu faktor sosial ekonomi, budaya, usia, pola asuh dan kepribadian. Serta dapat meneliti secara mendalam pengaruh dari *Self-compassion* terhadap mahasiswa dengan mengontrol semua subjek saat penelitian.

Bagian ini memuat kesimpulan dan saran. Kesimpulan dan saran dapat dibuat dalam sub bagian yang terpisah. Kesimpulan menjawab tujuan, bukan mengulang teori, berarti menyatakan hasil penelitian secara ringkas (tapi bukan ringkasan pembahasan). Saran merupakan penelitian lanjutan yang dirasa masih diperlukan untuk penyempurnaan hasil penelitian supaya berdaya guna. Penelitian tentunya tidak selalu berdaya guna bagi masyarakat dalam satu kali penelitian, tapi merupakan rangkaian penelitian yang berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdelrahman & Irby, 2016 Abdelrahman, N., & Irby, BJ (2016). Pembelajaran hibrida: Perspektif fakultas pendidikan tinggi. *Jurnal Internasional Teknologi Informasi Komunikasi dan Pengembangan Manusia (IJICTHD)* , 8 (1), 1-25.
- Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors*, 13(4), 390-393.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6, 444-454.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Dost, S., Hossain, A., Shehab, M., Abdelwahed, A., & Al-Nusair, L. (2020). Perceptions of medical students towards online teaching during the COVID-19 pandemic: a national cross-sectional survey of 2721 UK medical students. *BMJ open*, 10(11), e042378.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
- Fitriani, R. (2019). Self-compassion pasien daycare yang bekerja di rumah sakit jiwa. (Skripsi). Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Hurlock, E. (2010). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang hidup. *Jakarta: Erlangga*.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Neff, K. (2011). Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind (1st ed). *HarperCollins Publishers*.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion conceptualisation. *Self and Identity*, 21(2 PART 1), 343–344.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2007). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Poerba, N. V., Putra, R. A., Darmawan, Q. A., Susatyo, A. S., & Hisyam, I. M. (2021). Pengaruh masa kuliah *online* terhadap integritas mahasiswa saat ujian. *De Cive*, 1(10), 8–17
- Putra, P.K. (2016). Hubungan antara self-compassion dan *stres* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. (Skripsi). Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

- Rahayu, P. dkk. (2019). Belas kasih diri (self-compassion) dan pengorbanan (altruism) pada suku tengger. *Jurnal Fenomena*, Vol.28. (No.1). hlm 30-38.
- Salsabila, S., Syamsir, M. S., Putri, A. N., & Rahmayanti, A. (2022). Analisis dampak perkuliahan daring (online) pada saat pandemi terhadap hubungan sosial mahasiswa universitas negeri padang. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 2(2), 204-216.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- 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.
- Yokapina, V. F. (2021). Gambaran self-compassion siswa di sma negeri se-surabaya barat dalam situasi pandemik virus covid-19. 440–451.