



Vol. 40 No. 1 (2023)

HUBUNGAN *SELF COMPASION*, REGULASI EMOSI DAN PEMECAHAN KEGAGALAN AKADEMIK MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID 19

Wiryo Nuryono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Hadi Warsito

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Email: hadiwarsito@unesa.ac.id

Retno Tri

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Email: retnotrihariastuti@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang melibatkan tiga variabel terdiri dari regulasi emosi, *self compassion*, dan *academic failure*. Subjek penelitian adalah mahasiswa pasca pandemi covid19. Penentuan variabel penelitian tentunya mengambil faktor eksternal dan internal agar bisa digunakan sebagai pertimbangan nantinya. Hasil penelitian pada $P \text{ value} = 0.000$, $P \text{ value} < 0.05$ dan nilai koefisien korelasi senilai 0.043. Sehingga hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *academic failure* mahasiswa dan terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dan *academic failure* dengan regulasi emosi mahasiswa, dinyatakan diterima, *self compassion* dan *academic failure* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan regulasi emosi, ditunjukkan dengan $P \text{ value} < 0.05$ sedangkan besaran nilai koefisien regresi *self compassion* dan *academic failure* sebesar 51%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dan *academic failure*, bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi

Kata Kunci: *self compassion*, regulasi emosi dan pemecahan kegagalan akademik

Abstract

This research is a correlational study involving three variables consisting of emotion regulation, self-compassion, and academic failure. This research was conducted for students post the pandemic. Determining research variables certainly takes external and internal factors so that they can be used as considerations later. The results of the study at $P \text{ value} = 0.000$, $P \text{ value} < 0.05$ and the value of the correlation variable is 0.043, so the first hypothesis reads

"There is a significant relationship between emotional regulation and academic failure and there is a significant relationship between self-compassion and academic failure with emotional regulation", stated that it was accepted, self-compassion and academic failure together had a relationship with emotional regulation. This can be seen in P value <0.05 and the value of the regression coefficient on self compassion and academic failure of 51%. So it can be concluded that self-compassion and academic failure together have a significant relationship with emotion regulation

Keywords: *self compassion, emotional regulation and solving academic failures*

PENDAHULUAN

Pandemi Virus Corona (SARS-COV-2) Covid 19 saat ini cukup besar berdampak pada stress psikologis dan fisik disertai utamanya dengan angka terkonfirmasi Covid-19 dan kematian yang tinggi di Indonesia, Hingga tanggal 31 Mei 2020 tercatat data di Indonesia 26.473 terkonfirmasi dengan jumlah kematian 1.61. di Jawa Timur 4.857 terkonfirmasi dengan kematian 396. Data jumlah terkonfirmasi dan kematian memunculkan sintom kecemasan (Cao et al., 2020,) gejala-gejala ini tentu berpengaruh kepada kebijakan Learning Form Home mahasiswa Unesa.

Selama masa learning from home tinggi kebijakan universitas dalam proses belajar online dan mengubah skripsi menjadi artikel skripsi tidak serta merta membuat mahasiswa memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam menyelesaikan studinya. Berdasarkan data hasil Survey FIP Crisis Center yang dilakukan kepada mahasiswa 2016- 2019 tingkat keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikan studi masa pandemik Covid rendah diperoleh. Dari data 480 mahasiswa terkategori tinggi tingkat keberhasilan tinggi, 789 terkategori sedang dan 1634 mahasiswa terkategori rendah. Banyak keluhan yang berikan selama proses LFH diantaranya sulitnya sinyal HP, penjelasan dosen yang terbatas, tidak biasa non tatap muka, kebijakan yang di rasa berubah ubah, tidak mampu membeli paketan data internet dll. Bahkan Respon yang muncul terkait berupa psikosomatis, melakukan pengecekan berita berulang ulang, menunda menyelesaikan tugas.

Permasalahan di atas tentu memerlukan ketrampilan dalam meregulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi akan membantu individu dalam menentukan perilaku yang akan dipilih. Gejala persepsi kegagalan akademik pada pandemi covid 19 tidak lepas dari bagaimana compassion kepada diri dan kemampuan dalam meregulasi emosi. Kontribusi self compassion terletak pada sikap emosional yang diambil terhadap dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan sebuah

pengalaman kegagalan atau penderitaan. Perlu perasaan cinta kasih kepada diri sendiri yang berasal dari keterbukaan hati yang tertutup bias penilaian terhadap sebuah peristiwa. Self Compassion dan regulasi emosi harus dikaitkan dengan adaptasi mengatasi kegagalan-kegagalan atau peristiwa yang sulit dalam akademis. Karena memungkinkan individu untuk dapat melihat situasi kegagalan atau menyulitkan tanpa kehilangan perspektif yang bermula dari kritik diri yang berlebihan, perasaan terasing dan identifikasi berlebih dari pengalaman individu oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk memeriksa keterkaitan antara self-compassion, regulasi emosi dan mengatasi kegagalan akademik.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah korelasi Self compassion dengan regulasi emosi? (2) Bagaimana korelasi kegagalan akademik dengan regulasi emosi? (3) Bagaimana korelasi Self compassion dengan pemecahan kegagalan akademik dan regulasi emosi?

METODE

Rancangan penelitian yang didesain dalam penelitian adalah korelasi person dan analisis korelasi ganda. Populasi penelitian adalah mahasiswa Unesa pada fakultas ilmu pendidikan yang masih aktif pada tahun 2021 dengan jumlah sampel 432 mahasiswa. Komponen dalam self compassion diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Neff, K. D. (2003), skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Gross, J.J., & John, O.P. (2003), diukur menggunakan skala academic failure yang diadaptasi dari Herman dan the short cognitive emotion regulation questioner (CERQ-Short) Penjumlahan skor pada masing-masing strategi menggambarkan tingkat academic failure mahasiswa. Teknik analisis korelasi Pearson dan korelasi ganda digunakan sebagai analisis data dalam penelitian ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data mendeskripsikan 432 mahasiswa yang terdiri dari jurusan Bimbingan Konseling, Psikologi, Manajemen Pendidikan, Pendidikan Luar Sekolah. Berdasarkan hasil penghitungan dengan teknik *proportional random sampling* diperoleh jumlah sampel 432 yang masing-masing dibagi secara proporsional yaitu 80 sampel jurusan BK, 155 sampel jurusan Psikologi, 98 sampel jurusan manajemen pendidikan, 99 sampel jurusan pendidikan luar sekolah. Hasil uji coba korelasi tersaji dalam tabel berikut ini

Correlations

		Regulasi Emosi	Self Compassion	Academic Failure	Total_skor
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.503**	-.043	.724**
	Sig. (2-tailed)		.000	.377	.000
	N	432	432	432	432
Self Compassion	Pearson Correlation	.503**	1	.074	.899**
	Sig. (2-tailed)	.000		.125	.000
	N	432	432	432	432
Academic Failure	Pearson Correlation	-.43	.074	1	.341**
	Sig. (2-tailed)	.377	.125		.000
	N	432	432	432	432
Total_skor	Pearson Correlation	.724**	.899**	.341**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	432	432	432	432

Penghitungan SPSS diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi antara regulasi emosi dengan self compassion adalah $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat. Sedangkan, nilai Pearson Correlation sebesar 0.503 menunjukkan keeratan hubungan yang kuat karena angka berkisar antara 0.41 sampai 0.70 dengan arah hubungan positif. Jadi hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara self compassion dengan regulasi emosi mahasiswa FIP UNESA”, (H_i) dinyatakan diterima. Penghitungan SPSS diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi antara regulasi emosi dengan academic failure adalah $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat. Sedangkan, nilai Pearson Correlation sebesar 0.43 menunjukkan hubungan yang kuat karena angka dengan arah hubungan negatif. Jadi hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan antara Self compassion dengan academic failure mahasiswa FIP UNESA”, (H_i) dinyatakan diterima. Hasil uji regresi disajikan dalam tabel berikut.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.510 ^a	.260	.256	3.704
a. Predictors: (Constant), Academic Failure, Self Compassion				
b. Dependent Variable: Regulasi Emosi				

Hasil penelitian telah menemukan bahwa self compassion berhubungan positif dengan self regulasi diri dan academic failure. Individu yang menyayangi diri sendiri termotivasi untuk mencapai akademik dan meningkatnya regulasi diri. Self compassion secara signifikan mampu untuk mengatasi perasaan negatif seseorang dengan menggunakan strategi yang berfokus pada emosi adaptif dari reinterpretasi / pertumbuhan dan penerimaan positif. Mengingat bahwa situasi kegagalan hal yang paling masuk akal untuk menerima bahwa situasi telah terjadi dengan ketenangan hati dan kemudian untuk melihat bagaimana seseorang dapat belajar dan tumbuh dari kegagalan pengalaman. Self compassion menunjukkan hal negatif yang signifikan korelasi dengan strategi fokus pada emosi dan pelampiasan negative emosi. Terlalu fokus pada dan membicarakan pengalaman negatif seseorang adalah jenis perilaku disfungsional secara psikologis (Nolen-Hoeksema & Morrow, 2020). Dengan kasih sayang diri sendiri, meski perasaan negatif diakui dan diterima dengan kesadaran penuh, seseorang tidak lari menjauh dengan perasaan sehingga seseorang menjadi diliputi oleh kesusahan. Penyayang diri tidak menunjukkan korelasi dengan strategi yang berfokus pada emosi dalam mencari emosi.

Self Compassion menunjukkan hubungan negatif dengan tindakan yang berorientasi pada penghindaran, strategi penolakan dan pelepasan mental adalah signifikan. Ini menunjukkan bahwa ketika seseorang memperlakukan situasi kegagalan dengan belas kasih, tidak perlu menyangkal, menekan, atau menghindarinya perasaan — perasaan dapat diakui, diterima, diproses, dan diizinkan diterima. Tindakan untuk menekan atau menyangkal emosi mereka, dapat berujung terhadap tindakan yang merugikan diri sendiri. Self *Comppasion* lebih menekankan pada kesadaran ara yang lebih adaptif untuk menghadapi kegagalan dengan tidak melakukan secara tidak sengaja terpaku pada pikiran tentang ketidakmampuan dan keraguan diri.

KESIMPULAN

1. Terdapat korelasi positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi mahasiswa dengan prediksi kenaikan atau penurunan 50.3%. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin matang pula regulasi emosi pada mahasiswa.
2. Terdapat korelasi signifikan antara *self compassion* dengan *academic failure* mahasiswa. Prediksi perubahan yang muncul adalah 43%.
3. Terdapat korelasi signifikan antara *self compassion* dengan *academic failure* dan regulasi emosi mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya, *self compassion* dan *academic failure* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan regulasi emosi sebesar

UCAPAN TERIMAKASIH

Jika perlu berterima kasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor penelitian, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailer, J., Witthöft, M., Erkić, M., & Mier, D. (2017). Emotion dysregulation in hypochondriasis and depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1254–1262. <https://doi.org/10.1002/cpp.2089>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Görge, S. M., Hiller, W., & Witthöft, M. (2014). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: A latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(2), 364–374. <https://doi.org/10.1007/s12529-013-9297-y>
- Neff K. 2011 *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self Compassion*. New York: United States HarperCollins Publishers Inc
- Neff K, Germer C. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. ew York: United States of America
- Vingerhoets, A., Nycklicek, I., & Denollet, J. (2017). *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. Springer US
- Zapf, D. (2012). Emotion work and psychological well-being A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12, 237–268.