

Strength-Based Parenting dan Self-Compassion pada Mahasiswa

Josephine Maria Juliani Ratna

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

***Agnes Maria Sumargi**¹**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Agustina Engry

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Alfredo Jonathan

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstract. *Self-compassion is a protective factor against stress and depression that often occurs during the COVID-19 pandemic. Self-compassion is defined as a compassionate feeling that is extended to the self, particularly when someone experiences difficulties or failures. Strength-based parenting (SBP) might influence self-compassion because parents deliberately pay attention to their child's strengths rather than weaknesses (strength-knowledge) and encourage their child to use these strengths (strength-use). Based on the results of an online survey completed by 180 students in Surabaya (16-22 years old), it was revealed that SBP significantly influenced self-compassion with a contribution of 12.5%. Strength-knowledge was found to be a significant predictor of self-compassion. This indicates that parents' understanding of their child's strengths could increase the child's self-compassion. Future research should explore the relationships between SBP, self-compassion, well-being, anxiety, and depression among college students during the pandemic in order to promote their mental health.*

Keywords: self-compassion, strength-based parenting, strength-knowledge, college students.

Abstrak. *Self-compassion diperlukan sebagai faktor proteksi terhadap stres dan depresi yang sering terjadi pada masa pandemi COVID-19. Self-compassion adalah perasaan belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri terutama pada saat menghadapi kesulitan ataupun kegagalan. Strength-based parenting (SBP) berpotensi mempengaruhi self-compassion karena orang tua dengan sengaja memperhatikan kekuatan anak daripada kelemahannya (strength-knowledge) dan mendorong anak untuk menggunakan kekuatannya tersebut (strength-use). Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarluaskan secara daring kepada 180 orang mahasiswa di Surabaya (16-22 tahun) terungkap bahwa SBP mempengaruhi self-compassion secara signifikan dengan kontribusi sebesar 12,5%. Strength-knowledge merupakan prediktor yang signifikan bagi self-compassion yang berarti bahwa pemahaman orang tua akan kelebihan anak dapat meningkatkan self-compassion mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih jauh keterkaitan antara SBP, self-compassion, kesejahteraan, tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh mahasiswa selama masa pandemic sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mentalnya.*

Kata kunci: self-compassion, strength-based parenting, strength-knowledge, mahasiswa.

¹ Korespondensi: Agnes Maria Sumargi. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City, Jl. Kalisari Selatan no. 1, Surabaya 60112. E-mail: agnes-maria@ukwms.ac.id

Pandemi COVID-19 membuat perubahan yang signifikan dalam berbagai bidang, termasuk pembelajaran di perguruan tinggi. Sesuai dengan instruksi pemerintah melalui Surat Mendikbud Nomor 46962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19 pada Perguruan Tinggi pada tanggal 17 Maret 2020 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan [Kemendikbud], 2020), seluruh proses belajar mengajar di perguruan tinggi harus dilakukan secara daring. Kondisi ini mengharuskan mahasiswa untuk belajar secara mandiri dari rumah dengan mempersiapkan jaringan internet. Tidak semua mahasiswa siap dengan kondisi ini dan mengalami kendala yang beragam. Sistematik reviu tentang dampak perkuliahan daring pada mahasiswa menunjukkan bahwa pembelajaran daring masih membingungkan bagi mahasiswa karena banyaknya tugas dengan pembahasan materi yang kurang, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan kurang produktif, serta mahasiswa rentan mengalami stres karena kelebihan informasi, kesulitan memahami materi secara daring, dan adanya pembatasan sosial atau fisik selama masa pandemi (Argaheni, 2020). Dampak psikologis yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring seperti stres perlu untuk mendapat penanganan agar tidak menimbulkan masalah yang lebih serius seperti depresi yang dapat mengganggu keberfungsiannya dalam hidup sehari-hari.

Self-compassion dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan individu (Allen & Leary, 2010). *Self-compassion* didefinisikan sebagai perasaan belas kasih atau menyayangi diri sendiri yang diperlukan khususnya saat individu berada dalam situasi yang sulit dan mengalami penderitaan atau kegagalan (Germer &

Neff, 2013). *Self-compassion* memiliki tiga komponen, di mana pada masing-masing komponen terdapat dua hal yang berlawanan, yakni: (1) *self-kindness versus self-judgment*, (2) *common humanity versus isolation*, dan (3) *mindfulness versus over-identification* (Germer & Neff, 2013; Neff, 2009). *Self-kindness* berarti sikap hangat dan pengertian pada diri sendiri ketika individu mengalami kegagalan, penderitaan, dan ketidakmampuan. *Self-kindness* merupakan lawan dari *self-criticism* atau *self-judgement* yang merupakan sikap mengkritik atau menyalahkan diri sendiri (Neff, 2009). *Common humanity* pada dasarnya adalah pemahaman bahwa semua manusia itu tidak sempurna, pernah mengalami kegagalan dan berbuat kesalahan. *Common humanity* adalah kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan manusia sehingga hal tersebut dialami oleh semua orang, bukan hanya diri sendiri. Lawan dari *common humanity* adalah perasaan terisolasi atau terasing (*isolation*) yang muncul sebagai akibat dari pemikiran bahwa hanya dirinya lah yang mengalami penderitaan atau kegagalan (Germer & Neff, 2013). *Mindfulness* berarti menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi. Dengan *mindfulness*, individu memandang pengalamannya dari sudut pandang yang objektif. *Mindfulness* pada prinsipnya adalah kesadaran akan pengalaman saat ini dan di sini tanpa menghiraukan atau terus-menerus terfokus pada hal-hal dalam diri maupun hidup yang tidak disukai (Neff, 2009). Sementara itu, *over-identification* merupakan kecenderungan individu mengidentifikasi secara berlebihan pikiran atau perasaan negatif yang dimilikinya (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* membantu individu menghadapi tantangan hidup karena berdasarkan penelitian, *self-compassion*

berasosiasi positif dengan kebahagiaan atau *well-being*, serta berasosiasi negatif dengan stres dan depresi (Fong & Loi, 2015). *Self-compassion* dapat meningkatkan perasaan bahagia, optimisme, rasa ingin tahu, dan keterhubungan dengan orang lain, serta menurunkan kecemasan, depresi, pemikiran berulang, dan ketakutan akan kegagalan (Neff, 2009). Dibandingkan dengan harga diri (*self-esteem*), perasaan berharga yang muncul dari *self-compassion* bersifat lebih stabil dan tidak berdasarkan pada perbandingan sosial, melainkan bersumber pada penerimaan diri dan kondisi, terutama pada saat individu mengalami kegagalan dan penderitaan (Neff, 2011).

Penelitian *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa di Indonesia (Primashandy & Surjaningrum, 2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor yang signifikan mempengaruhi tingkat kesepian mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa. Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif bagi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini juga mengungkap tingkatan *self-compassion* pada 108 orang mahasiswa di Indonesia (Primashandy & Surjaningrum, 2021). Berdasarkan lima kategori atau tingkatan *self-compassion* (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah), sebagian besar mahasiswa memiliki *self-compassion* pada kategori sedang (32,4%), diikuti oleh kategori rendah (25,9%), tinggi (24,1%), sangat tinggi (11,1%), dan sangat rendah (6,5%). Dari data ini dapat disimpulkan bahwa cukup banyak mahasiswa (32,4%) yang masih memiliki *self-compassion* yang relatif kurang (rendah dan sangat rendah) sehingga diperlukan upaya-upaya untuk

meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah pengasuhan orang tua (Neff & McGehee, 2010). Kehangatan dan kedekatan anak dengan orang tua menentukan tinggi rendahnya tingkat *self-compassion* remaja. Remaja yang mendapat dukungan dari orang tua, khususnya ibu, dan berasal dari keluarga yang harmonis memiliki *self-compassion* yang relatif baik. Sementara itu, mereka yang dibesarkan dalam situasi keluarga yang penuh konflik, orang tua yang bersikap dingin dan sering mengkritik cenderung memiliki *self-compassion* yang kurang. *Self-compassion* menjadi variabel perantara untuk pengasuhan orang tua dengan kesejahteraan pada remaja (Neff & McGehee, 2010). Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Pepping, Davis, O'Donovan, dan Pal (2015), penolakan dan overproteksi orang tua berhubungan dengan tingkat *self-compassion* yang rendah dan hal ini diperantarai oleh *attachment anxiety*. Liu dan Hu (2020) menegaskan bahwa *self-compassion* menjadi variabel moderator dan mediator antara pengasuhan yang keras dari orang tua dengan gejala depresi pada remaja. Berdasarkan penelitian yang ada dapat disimpulkan bahwa pengasuhan orang tua berpengaruh pada *self-compassion*.

Sekalipun cukup banyak penelitian yang mengungkap peran pengasuhan orang tua terhadap *self-compassion*, khususnya dari dimensi kehangatan dan kelekatan, namun belum ada yang melihat dari pendekatan kekuatan (*strength-based approach*). Padahal pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini penting bagi individu untuk memberdayakan sumber daya di sekitar dan kekuatan diri serta menumbuhkan emosi positif agar bertahan pada masa krisis (Yamaguchi et al., 2020). *Strength-based parenting* (SBP) adalah

gaya pengasuhan orang tua yang secara sengaja ditujukan untuk mengenali dan mengembangkan kondisi-kondisi, proses-proses, dan kualitas-kualitas positif dalam diri anak (Waters, 2015a; 2017). orang tua yang menerapkan SBP berfokus pada kekuatan anak daripada kelemahannya. Mereka berupaya untuk menemukan kekuatan anak (*strength knowledge*) dan kemudian memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kekuatannya (*strength use*). Selain itu, orang tua yang menerapkan SBP mendorong anak untuk menggunakan kekuatan (termasuk karakter positif yang dimilikinya) dan sumber daya di sekitarnya untuk mengatasi stres (Waters, 2015b). Hal inilah yang menyebabkan turunnya tingkat stres dan depresi pada anak. Berdasarkan penelitian pada remaja di Australia, SBP berdampak pada menurunnya depresi dan meningkatnya kebahagiaan (Loton & Waters, 2017). Penelitian di Indonesia juga memberikan hasil yang serupa, SBP berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan remaja dan harga diri (Sumargi & Firlita, 2020; Sumargi & Giovanni, 2021). Penelitian mengenai SBP (*strength-knowledge* dan *strength-use*) dengan *self-compassion* akan memperluas penelitian-penelitian sebelumnya dan membuka wawasan mengenai pentingnya peningkatan kesehatan mental remaja melalui penerapan pengasuhan yang bersifat positif. Perlu diketahui bahwa dalam pengujian analisis faktor oleh Jach, Sun, Loton, Chin, dan Waters (2017), konstruk SBP terbukti memiliki dua faktor yakni *strength-knowledge* dan *strength-use* sehingga dalam banyak penelitian SBP termasuk dalam penelitian ini, kedua faktor tersebut diuji secara terpisah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) ada pengaruh yang signifikan dari *strength-knowledge* terhadap *self-compassion* remaja; dan (2) ada pengaruh yang signifikan dari

strength-use terhadap *self-compassion* remaja.

METODE

Partisipan dalam penelitian ini adalah 180 orang mahasiswa S1 yang berasal dari perguruan tinggi swasta (87%) dan negeri (13%) di Surabaya. Sebagian besar partisipan adalah mahasiswi (68%), berada di semester 7 (46,11%) dengan rentang usia 16-22 tahun (Mean = 19,92; SD = 1,21). Mereka saat ini tinggal bersama dengan keluarga (88%), dengan kondisi kesehatan yang baik (95%) dan kondisi finansial yang cukup memadai (54%) ataupun sangat baik (42%).

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisikan dua skala, yakni *Strength-Based Parenting Scale* (SBPS; Waters, 2015a), dan *Self-Compassion Scale* (SCS; Neff, 2003). Kedua alat ukur telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan digunakan dalam penelitian sebelumnya (Sumargi & Giovanni, 2021; Natalya, 2019). SBP terdiri dari 14 aitem dengan dua aspek, yakni *strength-knowledge* (7 aitem) dan *strength-use* (7 aitem), dengan tujuh alternatif jawaban dari *Sangat Tidak Setuju* (skor 1) hingga *Sangat Setuju* (skor 7). Skor akhir dihitung berdasarkan nilai rata-rata dari masing-masing aspek SBP. Reliabilitas SBPS pada penelitian ini sangat baik, yakni 0,95 untuk *strength-knowledge* dan 0,92 untuk *strength-use*. Sementara itu SCS terdiri dari 26 aitem yang terbagi ke dalam 6 aspek yakni *self-kindness* (5 aitem), *self-judgement* (5 aitem), *common humanity* (4 aitem), *isolation* (4 aitem), *mindfulness* (4 aitem), dan *over-identification* (4 aitem), dengan lima alternatif jawaban dari *Hampir Tidak Pernah* (skor 1) hingga *Hampir Selalu* (skor 5). Perlu diketahui bahwa salah satu aitem *self-judgement* (nomor 16) digugurkan karena *corrected item-total*

correlation yang dihasilkan bernilai negatif, sehingga jumlah aitem SCS yang digunakan adalah 25 aitem. Untuk memperoleh skor total, bobot skor dari aitem negatif (*self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*) dibalik dan kemudian dihitung nilai rata-ratanya. Reliabilitas *Alpha Cronbach* dari SCS pada penelitian ini adalah 0,87 yang menurut Pallant (2010) tergolong cukup baik dan dapat diterima (di atas 0,70).

Teknik analisis regresi ganda digunakan untuk mengungkap pengaruh dari *strength-based parenting* (SBP), khususnya *strength-knowledge* dan *strength-use*, terhadap *self-compassion*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows versi 26.

HASIL DAN DISKUSI

Beberapa uji asumsi dilakukan sebelum teknik analisis data digunakan. Asumsi multikolinearitas pada penelitian ini terpenuhi karena nilai *Tolerance* di atas 0,10 (nilai = 0,44) dan nilai *Variance Inflation Factor* (*VIF*) kurang dari 10 (nilai = 2,27). Asumsi normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas berdasarkan pada pemeriksaan *Normal P-P Plot* dan *Scatterplot* dari nilai residu menunjukkan tidak adanya penyimpangan pada ketiga asumsi tersebut. Pemeriksaan *multivariate outlier* berdasarkan nilai Mahalanobis Distance dan Cook's distance juga tidak menunjukkan adanya *outlier* yang dapat mempengaruhi hasil uji statistik. Dengan demikian, pengolahan data dapat dilanjutkan dengan menggunakan analisis regresi ganda.

Tabel berikut ini mengungkap nilai Mean, Standar Deviasi (SD), dan korelasi di antara variabel-variabel penelitian. Berdasarkan nilai mean dan SD, terlihat bahwa *self-compassion* mahasiswa cukup baik (sedikit berada di atas rata-rata).

Sementara itu, untuk *strength-knowledge* dan *strength use*, nilai M dan SD menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki penilaian yang relatif baik (di atas rata-rata) terhadap SBP, baik *strength knowledge* maupun *strength-use*, yang diterapkan oleh orang tua. Dari nilai korelasi, tampak bahwa *strength-knowledge* berhubungan secara signifikan dengan *self-compassion* ($r = 0,35$; $p < 0,001$), demikian pula antara *strength-use* dengan *self-compassion* ($r = 0,26$; $p < 0,001$). Semakin sering orang tua menerapkan *strength-knowledge* dan *strength-use*, semakin baik *self-compassion* mahasiswa.

Tabel 1. Mean, standar deviasi, dan korelasi antara variabel penelitian

Variabel	Renta- ng skala	M	SD	Korelasi	
				1	2
<i>Self compassi- on</i>	1-5	3,23	0,55	-	-
<i>Strength- knowledge</i>	1-7	5,12	1,23	0,35*	-
<i>Strength- use</i>	1-7	5,21	1,23	0,26**	0,75***

Catatan: *** $p < 0,001$

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa SBP yang terdiri dari *strength-knowledge* dan *strength-use* berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* mahasiswa, $F (2,177) = 12.60$, $p < 0,001$. Nilai R^2 yang diperoleh adalah 0,125 yang berarti bahwa *strength-based parenting* memberikan sumbangsih sebesar 12,5% dalam menjelaskan varians *self-compassion*. Lebih jauh, tabel 2 memperlihatkan bahwa hanya *strength-knowledge* yang memberikan kontribusi unik yang signifikan terhadap *self-compassion* mahasiswa ($\beta = 0,37$).

Tabel 2. Hasil analisis regresi SBP terhadap *self-compassion* mahasiswa

Variabel	B	SE B	β	t	P
Strength-knowledge	0,16	0,05	0,37	3,45	0,001
Strength-use	-0,01	0,05	-0,02	-0,16	0,874
Nilai konstan	2,44	0,18	-	13,76	0,000

Adanya pengaruh positif yang signifikan dari SBP terhadap *self-compassion* menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menggarisbawahi pentingnya pengasuhan orang tua terhadap *self-compassion* remaja (Liu & Hu, 2020; Neff & McGehee, 2010; Pepping et al., 2015). Lebih jauh, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pengasuhan yang positif seperti mengenali dan mengapresiasi kekuatan anak, serta mendorong penggunaan kekuatan itu (SBP) dapat berdampak pada peningkatan *self-compassion*. Individu menjadi penuh kasih pada diri sendiri, tidak menyalahkan diri saat menghadapi kegagalan, menyadari bahwa siapa pun pernah melakukan kesalahan, dan menerima kenyataan tanpa terfokus pada perasaan dan hal-hal yang negatif (Germer & Neff, 2013).

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah hanya *strength-knowledge* yang menjadi prediktor yang signifikan bagi *self-compassion*. Artinya, orang tua yang berupaya untuk menemukan dan mengenali kekuatan anak ternyata sudah mampu membuat anak menyayangi dirinya sendiri (*self-compassion*). orang tua dengan SBP yang tinggi cenderung menekankan kelebihan atau kekuatan anak (kualitas positifnya) dibandingkan dengan kelemahan atau kekurangan anak (Waters, 2017). Keaktifan orang tua dalam mencari kekuatan anak ini menandakan kedulian dan perhatian orang tua kepada anak yang kemudian dimaknai secara positif oleh

anak dan mempengaruhi pandangannya pada diri sendiri. Hal ini terbukti dari keterkaitan antara SBP dengan *self-efficacy* (Loton & Waters, 2017) serta antara SBP dengan harga diri (Sumargi & Firlita, 2020). SBP dapat mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri yang kemudian diikuti dengan meningkatnya kebahagiaan dan menurunnya gejala-gejala depresi dan kecemasan (Loton & Waters, 2017). Pada penelitian mengenai pengaruh SBP terhadap harga diri pada remaja SMA di Indonesia (Sumargi & Firlita, 2020), *strength knowledge* juga menjadi satu-satunya prediktor yang signifikan. Pengenalan orang tua akan kekuatan yang dimiliki oleh remaja sudah dapat menimbulkan dampak positif pada keberhargaan diri remaja ($\beta = 0,36$ untuk *strength-knowledge*). Hasil serupa pada penelitian ini ($\beta = 0,37$ untuk *strength-knowledge*) memperkuat kesimpulan bahwa SBP, khususnya *strength-knowledge*, mempengaruhi sikap positif remaja pada dirinya sendiri. Dalam kaitannya dengan *self-compassion*, fokus orang tua pada hal-hal positif dari anak mengurangi bahkan meniadakan kritiknya pada kelemahan anak sehingga sikap ini mungkin saja diadopsi dan diinternalisasikan oleh anak sehingga membuatnya menjadi hangat pada diri sendiri dan tidak mudah mengkritik kelemahan sendiri.

Perlu ditekankan di sini bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini tidak terbukti, *strength-use* bukan merupakan prediktor yang signifikan bagi *self-compassion*. Dengan kata lain, dorongan orang tua agar anak menggunakan kekuatannya tidak banyak berperan dalam peningkatan *self-compassion*. Hasil yang serupa ditemukan pada penelitian mengenai SBP dan harga diri, *strength-use* tidak memberikan kontribusi yang signifikan bagi harga diri (Sumargi & Firlita, 2020),

namun pada penelitian lainnya (Sumargi & Giovanni, 2021), *strength-use* dan *strength-knowledge* memberikan sumbangan yang signifikan bagi *well-being*. Apabila ditelisik lebih jauh, harga diri dan *self-compassion* sama-sama melibatkan faktor kognitif, yakni penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan hal ini dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penilaian atau respon orang lain pada dirinya. Karena sifatnya yang perceptual (kognitif), sedikit saja perhatian orang tua terhadap kekuatan anak (*strength-knowledge*) sudah dapat mengubah perseptif anak menjadi lebih positif terhadap dirinya sendiri. *Strength-use* (dorongan orang tua) yang merupakan kelanjutan dari *strength-knowledge* tidak menjadi penentu. Hal lain yang mungkin juga berperan adalah mahasiswa yang sebagian besar berada pada semester 7 sebagai sampel penelitian. Dengan semakin meningkatnya usia, semakin matang pula kemampuan berpikir individu dan kemandiriannya dalam beraktivitas dan mengambil keputusan (Santrock, 2014). Mungkin saja *strength-use* yang diterapkan orang tua kepada anak tidak terlalu diperlukan karena individu sudah dapat menggerakkan dirinya sendiri untuk menggunakan kekuatannya yang kemudian berdampak pada pengalaman positif dan penghargaan pada diri sendiri.

Perlu diketahui bahwa *self-compassion* tidak sepenuhnya sama dengan harga diri (*self-esteem*), sekalipun keduanya menyangkut pandangan positif pada diri sendiri. Berbeda dengan harga diri, *self-compassion* tidak terbentuk dari perbandingan diri dengan orang lain yang dapat mengarahkan individu pada superioritas dan cinta diri yang berlebihan (narsisme), *self-compassion* justru membantu individu untuk menerima diri dalam kondisi apapun termasuk saat berada dalam kegagalan atau penderitaan

(Neff, 2009). Oleh karena itu, perasaan berharga yang muncul dari *self-compassion* jauh lebih stabil dan individu dengan *self-compassion* menunjukkan resiliensi atau daya tahan terhadap stres yang lebih baik (Neff, 2011). Dengan demikian, *self-compassion* perlu ditumbuhkan pada kaum muda dan penelitian-penelitian mengenai *self-compassion* perlu digalakkan lagi.

Penelitian mengenai SBP dengan *self-compassion* dapat dikembangkan lebih jauh, antara lain dengan menambahkan variabel *outcome* seperti kesejahteraan (*well-being*), depresi, dan kecemasan. Apabila hal ini dilakukan, maka manfaat penelitian akan bertambah luas karena tingkat kesehatan mental kaum muda khususnya mahasiswa, menjadi fokus perhatian. Sejauh ini, penelitian mengindikasikan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan individu sekaligus menurunkan tingkat stres dan depresi (Fong & Loi, 2015). SBP juga diketahui mempengaruhi kesejahteraan remaja (Loton & Waters, 2017; Sumargi & Giovanni, 2021). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih jauh keterkaitan di antara SBP, *self-compassion*, kesejahteraan, stres, dan depresi pada mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan diskusi di atas, dapat disimpulkan bahwa SBP berpengaruh secara signifikan terhadap *self-compassion* pada mahasiswa di Surabaya dengan kontribusi sebesar 12,5%. Semakin sering orang tua menerapkan SBP, semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa. Sebaliknya, semakin jarang orang tua menerapkan SBP, semakin rendah tingkat *self-compassion* mahasiswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa *strength-knowledge* merupakan prediktor

yang signifikan bagi *self-compassion*. Hal ini menandakan bahwa pemahaman orang tua akan kekuatan atau kelebihan anak sudah dapat meningkatkan sikap belas kasih anak pada dirinya sendiri (*self-compassion*). Dalam hal ini, anak cenderung bersikap hangat dan baik pada dirinya, menerima diri secara objektif, dan memaklumi kesalahan ataupun kegagalannya.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Pertama, teknik sampling yang bersifat insidental menyebabkan jumlah sampel mahasiswa dari perguruan tinggi negeri relatif kurang (13%). Hal ini tentu saja berdampak pada terbatasnya generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengatasi kekurangan ini dengan melibatkan lebih banyak mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif. Kedua, salah satu aitem pada skala *self-compassion* memiliki nilai korelasi aitem-total yang negatif sehingga akhirnya tidak digunakan dalam penelitian ini (digugurkan). Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi pada aitem tersebut dan melakukan uji validitas terhadap alat ukur. Ketiga, penelitian ini tidak melakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang dapat mempengaruhi *self-compassion* seperti *gender* dan orientasi peran *gender* (Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey, 2019), serta usia (Bluth, 2017). Hal ini disebabkan pada penelitian ini, tidak dijumpai adanya perbedaan *self-compassion* yang signifikan antar jenis kelamin dan hubungan yang signifikan antara usia dengan *self-compassion*. Tidak signifikannya hasil mungkin saja terjadi karena kurangnya jumlah mahasiswa laki-laki dan mereka yang berusia muda dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh pengaruh dari kedua faktor ini dengan

jumlah responden yang berimbang untuk jenis kelamin dan usia.

Lepas dari kekurangan yang ada, penelitian ini merekomendasikan orang tua agar memperhatikan pengasuhan yang dijalankan pada anak, khususnya di masa pandemi COVID-19. Diharapkan orang tua dapat menerapkan SBP pada anak karena dampak dari SBP yang positif bagi *self-compassion* anak. Untuk semakin meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya hal ini, peran konselor keluarga dan psikolog sangat dibutuhkan. Diharapkan konselor dan psikolog dapat menjalin kerjasama dengan orang tua dan melakukan edukasi mengenai SBP kepada banyak pihak dalam rangka meningkatkan kesejahteraan kaum muda khususnya pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108. doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Fong, M. & Loi, N.M. (2015). The Mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian*

Psychologist, 51(6), 431-441.
doi:10.1111/ap.12185

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021

Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T.-C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 567-586. doi:10.1007/s10902-016-9841-y

Kemendikbud. (2020). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah untuk mencegah penyebaran Covid-19*. Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>

Liu, Q. Q., & Hu, Y. T. (2020). Self-compassion mediates and moderates the association between harsh parenting and depressive symptoms in Chinese adolescent. *Current Psychology*, 1-13. doi:10.1007/s12144-020-01034-2

Loton, D. J. & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, 8(1707), 1-13. doi:10.3389/fpsyg.2017.01707

Natalya, C. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada perawat rumah sakit X* (Skripsi yang tidak diterbitkan, Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, Indonesia). Diunduh dari <http://repository.wima.ac.id/id/eprint/20241>

Neff, K.D (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-10. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. doi:10.1159/000215071

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D. & McGehee, P. (2010) Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307

Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. Allen & Unwin Book Publishers,

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. doi:10.1080/15298868.2014.955050

Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1237-1245. doi:10.20473/brpkm.v1i2.28740

Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New Delhi: McGraw-Hill Education.

Sumargi, A. M., & Firlita, S. (2020). Strength-based Parenting as a predictor of adolescent self-esteem. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 28-38. doi: 10.17977/um023v9i12020p28-38

Sumargi, A. M., & Giovanni, J. (2021). Strength-based parenting and well-being in adolescence [Strength-based parenting dan kesejahteraan remaja]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 90-107. doi: 10.24123/aipj.v36i1.2788

Waters, L. E. (2015a). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(11), 158-173. doi: 10.14738/assrj.211.1651

Waters, L. (2015b). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, 6(6), 689-699. doi: 10.4236/psych.2015.66067

Waters, L. (2017). *The strength switch*. London: Scribe Publications.

Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 49–S50. doi: 10.1037/tra0000807

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152. doi:10.1007/s12671-018-1066