

PERBEDAAN FEAR OF COMPASSION PADA MAHASISWA DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

Veren D. P. Mondigir

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri
Manado

Email : 18101054@unima.ac.id

Meike E. Hartati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri
Manado

Email : meikehartati@unima.ac.id

Marsel M. Sengkey

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri
Manado

Email : mmsengkey@unima.ac.id

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan fear of compassion pada mahasiswa angkatan 2019 dan angkatan 2021 di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini menggunakan sebanyak 187 mahasiswa di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado dengan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian ini memodifikasi skala fear of compassion dari Paul Gilbert dkk (2011) sebanyak 46 item. Penelitian diuji menggunakan uji Independent Sample T Test. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa fear of compassion pada angkatan 2019 dan 2021 memiliki perbedaan.

Kata Kunci : Fear Of Compassion, Mahasiswa

Abstract: This study aims to determine the differences in fear of compassion among students in class 2019 and class 2021 at the Psychology Study Program, Manado State University. This research method uses quantitative research methods. The subjects of this study used 187 students in the Psychology Study Program at Manado State University using a purposive sampling technique. This research instrument modifies the fear of compassion scale from Paul Gilbert et al (2011) with 46 items. The research was tested using the Independent Sample T Test. Based on the results of the study, it shows that there is a difference in fear of compassion in the 2019 and 2021 classes.

Keyword : Fear Of Compassion, College Student

PENDAHULUAN

Kita mungkin tidak asing dengan self compassion yang berarti belas kasih terhadap diri sendiri. Neff menjadi peneliti pertama yang memiliki peran besar terhadap perkembangan penelitian tentang self compassion pada tahun 2003. Self Compassion meliputi penerimaan diri, kegagalan serta tidak menghakimi diri sendiri dan melihat itu sebagai pengalaman hidup manusia (Neff, 2003). Self compassion lebih dikenal dikalangan masyarakat sebagai sikap seseorang dalam memaklumi kesalahan atau kekurangannya sendiri, misalnya ketika seorang mahasiswa mendapat nilai yang tidak memuaskan ketika ujian, ia akan memaklumi apa yang didapatnya dan berpikir untuk memperbaikinya dikemudian hari dengan lebih giat mengerjakan tugas dan belajar. Dengan self-compassion, seseorang secara emosional mendukung diri sendiri dan orang lain ketika kesulitan atau ketidaksempurnaan manusia dihadapi.” (Yarnell & Neff, 2012). Self compassion ini merupakan bagian dari compassion.

Compassion (belas kasih) berasal dari bahasa Inggris melalui akar kata Latin “passio”, yang berarti menderita, dipasangkan dengan awalan Latin “com”, yang berarti Bersama. Jadi dapat disimpulkan menjadi menderita bersama. Belas kasih adalah perasaan yang muncul dalam menyaksikan penderitaan orang lain dan yang memotivasi keinginan berikutnya untuk membantu (Goetz, 2010). Belas kasih adalah reaksi terhadap penderitaan, kesulitan yang tak terhindarkan yang akan dihadapi semua manusia sepanjang hidup mereka, apakah itu penderitaan yang tertanam dalam jalinan penuaan, penyakit, dan kematian, atau penderitaan psikologis

dan emosional yang berefek pada pikiran.

Temuan dari Paul Gilbert menunjukkan bahwa bukan hanya ketiadaan belas kasih yang penting tetapi juga rasa takut akan belas kasih. Ini berarti bahwa orang mungkin secara aktif menolak terlibat dalam pengalaman atau perilaku belas kasih. Secara terapeutik, resistensi aktif terhadap belas kasih ini dapat ditimbulkan oleh berbagai ketakutan, yang perlu ditangani dalam konteks terapeutik. Yang lebih mengkhawatirkan mungkin adalah kemungkinan bahwa dengan masyarakat yang semakin kompetitif, ada peningkatan rasa takut akan belas kasih (fear of compassion).

Fear of compassion (takut akan belas kasih) adalah kekhawatiran bahwa seseorang akan menghadapi emosi dan keadaan yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri atau orang lain. Ketakutan yang lebih besar terhadap belas kasih adalah ketakutan memiliki belas kasih untuk diri sendiri dan orang lain, serta penolakan untuk memiliki belas kasih untuk keduanya. Dengan kata lain, ketidakmampuan atau keengganan untuk menunjukkan kasih sayang kepada orang lain adalah tanda dari rasa takut akan kasih sayang, yang juga merupakan tanda dari ketidakmampuan atau keengganan untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri atau untuk menerima kasih sayang orang lain (Gilbert et al. 2012).

Ketika seseorang memiliki belas kasih untuk orang lain, dia memahami penderitaan mereka dan bersedia membantu mereka. Individu yang takut akan belas kasihan, di sisi lain, ragu-ragu atau tidak mampu untuk memahami dan membantu kesengsaraan orang lain karena mereka

percaya bahwa jika mereka berbelas kasih kepada orang lain, orang lain akan memanfaatkan belas kasih atau memandang mereka sebagai lemah dan patuh, dan mereka akan menderita akibatnya. Mereka percaya bahwa individu tidak dapat dipercaya dalam hal kasih sayang, jika mereka memiliki empati terhadap orang lain (Gilbert et al. 2010, Whetsel 2017). Selain itu, ketakutan akan belas kasih telah dikaitkan secara negatif dengan self-compassion (Joeng & Turner, 2015).

Depresi, kritik diri, peristiwa masa kecil yang buruk, gaya keterikatan yang tidak sehat di masa kanak-kanak, gangguan stres pasca-trauma, trauma, kecemasan dan rasa malulah yang dapat menyebabkan rasa takut akan belas kasih (Matos et al. 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Paul Gilbert dkk (2011). Secara umum, takut akan belas kasih untuk diri sendiri, dari orang lain, dan untuk orang lain, kelompok terapis memiliki korelasi yang serupa dengan sampel mahasiswa. Namun adanya perbedaan nilai rata-rata pada kedua sampel yang diteliti. Sehubungan dengan perbedaan antara terapis dan mahasiswa pada semua variabel studi, ini terkait dengan usia, pelatihan, atau karakteristik kepribadian dasar mereka. Sangat menarik bahwa kelompok terapis umumnya lebih rendah pada rasa takut akan belas kasih dari pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang fear of compassion pada mahasiswa, sehingga peneliti mengambil judul “Perbedaan Fear Of Compassion Pada Mahasiswa Di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistic (Ratna, 2021 : 10). Metode penelitian menggunakan metode komparatif. penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan dua gejala atau lebih menurut (Silalahi Ulber, 2005).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado Angkatan tahun 2019 dan 2021 yang berjumlah 364 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 187 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling. Dalam metode ini, peneliti memilih sampel yang bertujuan atau sampel dengan tujuan yang subjektif. Peneliti mengetahui bahwa informasi yang dibutuhkan dapat ditemukan dalam kelompok atau sasaran tertentu yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian, oleh karena itu dipilahlah “purposive sampling” ini.

Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel (variabel tunggal). Menurut konsep “variabel tunggal” mengacu pada sekelompok gejala dengan berbagai kondisi atau elemen yang berfungsi untuk mendominasi dalam suatu kondisi atau masalah tanpa terhubung dengan yang lain (Hadari Nawawi, 1996). Instrumen penelitian ini memodifikasi skala fear of compassion dari (Paul Gilbert dkk, 2011) sebanyak 46 item. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket (kuesioner) secara daring menggunakan google form selama satu bulan. Penelitian ini

dilakukan selama 3 bulan mulai dari bulan maret sampai mei 2022.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho: Tidak terdapat perbedaan fear of compassion pada mahasiswa angkatan 2019 dan angkatan 2021.

Ha: Terdapat perbedaan fear of compassion pada mahasiswa angkatan 2019 dan angkatan 2021.

HASIL

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik komparatif. Komparatif atau perbedaan dari fear of compassion pada angkatan 2019 dan 2021 dapat diketahui dengan menggunakan uji independent sampel t test yang perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS 27 (Statistical Package For Service Solution). Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
F O C	Equal variances assumed	.492	.484	-2.522	185	.013	-3.98678	1.58110	-7.10608	-.86748
	Equal variances not assumed			-2.529	155.133	.012	-3.98678	1.57636	-7.10067	-.87289

V. Wiratna Sujarweni (2014) mengemukakan dasar pengambilan keputusan dalam uji independent samples t test adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata fear of compassion antara angkatan 2019 dengan angkatan 2021.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada perbedaan rata-rata fear of compassion antara angkatan 2019 dengan angkatan 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan diantara kedua angkatan, dimana angkatan 2019 memiliki hasil nilai rata-rata (mean) yang lebih rendah daripada angkatan 2021. Takut akan belas kasih dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kritik diri yang tinggi, peristiwa buruk yang terjadi saat masih kecil, trauma, depresi, kecemasan dan rasa malu yang merupakan bagian dari pengalaman hidup individu. Usia sampel pada angkatan 2021 mulai dari 18 tahun sampai 21 tahun sedangkan sampel pada angkatan 2019 mulai dari 18 tahun sampai 31 tahun, walaupun sampel sama-sama dimulai dari usia 18 tahun tetapi pada angkatan 2019 ada beberapa sampel memiliki usia yang lebih tinggi dari angkatan 2021. Pada angkatan 2019 mayoritas sampel berusia 20 tahun keatas sedangkan angkatan 2021 mayoritas sampel dibawah 20 tahun yang memiliki rentang usia 18 tahun sampai 19 tahun. Maka bisa disimpulkan bahwa secara umum pengalaman hidup dapat mempengaruhi tingkat fear of compassion individu dan takut akan belas kasih lebih terlihat pada angkatan 2021 yang memiliki nilai mean lebih tinggi. Semakin dewasa individu maka semakin banyak pula pengalaman hidup yang dimilikinya dan

memungkinkan untuk bisa lebih baik dalam menyikapi dan mengatasi masalah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Paul Gilbert dkk, 2011). Secara umum, takut akan belas kasih untuk diri sendiri, dari orang lain, dan untuk orang lain, kelompok terapis memiliki korelasi yang serupa dengan sampel mahasiswa. Namun adanya perbedaan nilai rata-rata pada kedua sampel yang diteliti. Sehubungan dengan perbedaan antara terapis dan mahasiswa pada semua variabel studi yang dilakukan, itu terkait dengan usia, pelatihan, atau karakteristik kepribadian dasar mereka. Sangat menarik bahwa kelompok terapis umumnya lebih rendah pada rasa takut akan belas kasih dari pada mahasiswa. Diketahui rentang usia mahasiswa angkatan 2019 adalah 18-31 tahun sedangkan angkatan 2021 adalah 18-21 tahun sehingga tingkat fear of compassion pada angkatan 2019 lebih rendah dari pada angkatan 2021 (bisa dilihat pada uji hipotesis) yang dikaitkan dengan pengalaman hidup yang beragam. Takut akan belas kasih bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti depresi, kritik diri, peristiwa masa kecil yang buruk, gaya keterikatan yang tidak sehat di masa kanak-kanak, gangguan stres pasca-trauma, trauma, kecemasan dan rasa malu menyebabkan rasa takut akan belas kasih (Matos et al. 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbedaan Fear of Compassion pada Mahasiswa di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2019 dan angkatan 2021 memiliki kecenderungan mengalami fear of

compassion. Nilai rata-rata (mean) dari kedua angkatan memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat fear of compassion pada mahasiswa angkatan 2021 lebih tinggi dari angkatan 2019, karena nilai rata-rata dari angkatan 2021 lebih tinggi dari angkatan 2019. Hasil yang didapat ini sejalan dengan teori fear of compassion dari (Paul Gilbert, 2011), dimana pengalaman hidup yang berbeda dapat mempengaruhi tingkat fear of compassion masing-masing individu.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk takut akan kasih sayang, baik itu untuk orang lain, dari orang lain dan untuk diri sendiri. Maka sangat diperlukan untuk melakukan pencegahan atau penanganan yang tepat dan sedini mungkin karena fear of compassion bisa muncul sejak masih kanak-kanak yang bisa disebabkan beberapa faktor agar kita bisa tumbuh dengan baik secara fisik maupun psikis serta tidak takut untuk saling membantu tanpa dipengaruhi perasaan negatif

2. Bagi Masyarakat

Penulis berharap masyarakat bisa mengetahui tentang fear of compassion dan bisa saling membantu mencegah foc ini dimulai dari keluarga masing-masing sedini mungkin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan fear of compassion agar hasil penelitiannya bisa lebih baik dan lengkap.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa memperluas lingkup penelitian sehubungan dengan

faktor-faktor yang terkait dengan fear of compassion

- c. Penulis berharap agar peneliti selanjutnya bisa lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan, pengumpulan dan segala sesuatu dalam proses penelitian agar dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Hadari Nawawi dan Mini Martini. (1996). *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11.
- Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The Origins of Fears of Compassion: Shame and Lack of Safeness Memories, Fears of Compassion and Psychopathology. *The Journal of Psychology*, 151(8), 804-819.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Silalahi, Ulber. (2005). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Unpar Press.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Penelitian Keperawatan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Whetsel T. (2017) *Examining fears of compassion as a potential mediator between shame and danger* (Masters thesis). Washington, Eastern Washington University.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2012). *Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being*. *Self and Identity*.