

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KEBERSYUKURAN PADA ATLET MAHASISWA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Sarah Veronica Napitupulu¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

sarahveronica375@gmail.com

ABSTRAK

Atlet mahasiswa menjalankan peran yang tidak mudah dalam ranah akademik maupun profesi, terutama saat dihadapkan dengan tantangan berkompetisi. Dalam hal ini, kecenderungan rasa syukur pada diri mereka dapat berbeda saat memperoleh hasil dari kompetisi, yang mana selaras dengan kondisi psikologis dan performa mereka. Berkaitan dengan hal tersebut, adanya *self-compassion* dalam diri mereka sangat diperlukan untuk membuka ruang bagi emosi positif, yakni kebersyukuran saat dihadapkan dengan tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 266 atlet mahasiswa yang tergabung dalam beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dan Komunitas bidang Olahraga di Universitas Diponegoro. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Self-Compassion* (30 aitem; $\alpha = 0,914$) dan Skala Kebersyukuran (30 aitem; $\alpha = 0,905$). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro ($R = 0,704$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki atlet mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebersyukuran yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki atlet mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kebersyukuran yang dimilikinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjelaskan 49,6% variasi kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

Kata kunci: *self-compassion*; kebersyukuran; atlet mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
GRATITUDE IN STUDENT ATHLETES
AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Sarah Veronica Napitupulu¹, Prasetyo Budi Widodo¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50725

sarahveronica375@gmail.com

ABSTRACT

Being a student-athlete entails challenging roles both in academics and in sports, particularly when facing competitive situations. In this context, their tendency to experience gratitude may vary depending on the outcomes of competition, which aligns with their psychological state and performance. Self-compassion is therefore essential to foster positive emotions, such as gratitude, when confronted with these challenges. This study aims to examine the relationship between self-compassion and gratitude in student-athletes at Diponegoro University. A quantitative correlational approach was employed, involving 266 student-athletes from various Student Activity Units (SAU) and sports communities at Diponegoro University. Data were collected using cluster random sampling. The instruments utilized were the Self-Compassion Scale (30 items; $\alpha = 0,914$) and the Gratitude Scale (30 items; $\alpha = 0,905$). Data analysis was conducted using simple linear regression. The findings revealed a significant positive relationship between self-compassion and gratitude in student-athletes at Diponegoro University ($R = 0,704$; $p < 0,001$). This indicates that higher levels of self-compassion are associated with higher levels of gratitude, and conversely, lower levels of self-compassion are associated with lower levels of gratitude. Moreover, the results show that self-compassion explains 49.6% of the variance in gratitude in student-athletes at Diponegoro University.

Keywords: self-compassion; gratitude; student athletes

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi kegiatan jasmani yang tidak terpisahkan dari manusia. Bagi sebagian kalangan, olahraga bukan hanya dilakukan sebagai rutinitas, melainkan juga untuk menyalurkan hobi yang dimiliki hingga hingga menjadi sarana untuk memperoleh prestasi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Perdiana dkk. (2023) bahwa olahraga ialah serangkaian aktivitas yang melibatkan pergerakan tubuh secara konsisten dan terorganisir dengan tujuan meningkatkan kebugaran, mencegah penyakit, mengekspresikan hobi, bahkan bisa dimanfaatkan untuk menjadi langkah awal untuk memperoleh keberhasilan sebagaimana yang dilakukan oleh atlet. Atlet ialah individu yang sedang menekuni pekerjaan dalam sebuah bidang olahraga dan telah memperoleh kemenangan pada bidang olahraga tersebut (Fa'ot & Mukarromah, 2021). Saat ini, keterlibatan mahasiswa dalam dunia olahraga sebagai atlet juga semakin meningkat. Atlet mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi disertai dengan tanggung jawab sebagai atlet (Hidayati & Krismayani, 2017). Lebih lanjut, peneliti juga mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah mahasiswa yang terdaftar sebagai atlet cabang olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yakni 43 atlet mahasiswa sepak bola, 14 atlet mahasiswa tolak peluru, 22 atlet mahasiswa tenis, 23 atlet mahasiswa atletik, dan 57 atlet mahasiswa voli.

Muhlisin dan Lusiana (2016) menyebutkan dari 100% atlet yang ikut serta dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) di Palembang, 43% diantaranya tercatat sebagai atlet yang juga menjalani pendidikan sebagai mahasiswa yang mewakili kontingen Jawa Tengah. Studi menyebutkan bahwa terjadi peningkatan terhadap kasus-kasus kesehatan mental pada atlet mahasiswa sebesar 30% (Gabana dkk., 2019). Apabila dikaitkan dengan atlet mahasiswa, kebersyukuran dalam diri mereka dapat dilihat saat menghadapi kompetisi. Kompetisi yang dihadapi akan memungkinkan mereka untuk menghadapi dua kemungkinan di akhir pertandingan, yakni keberhasilan atau kegagalan. Kegagalan dan keberhasilan yang diterima oleh atlet sebetulnya adalah hal yang biasa, sehingga mereka haruslah selalu mengucapkan syukur atas segala hasil yang diterima karena adanya campur tangan Tuhan dalam hal tersebut (Hadi, 2011).

Umumnya, keberhasilan maupun kegagalan pada seorang atlet dalam suatu pertandingan dijadikan sebagai standar penilaian penguasaan atlet terhadap kompetensi yang dimilikinya dalam bidang olahraga (Kinasih dkk., 2021). Stoeber dkk. (2009) menjelaskan bahwa atlet dengan tingkat *evaluative concerns perfectionism* yang tinggi menunjukkan kegelisahan akan kesalahan dan penilaian dari individu lain terhadap performanya sehingga memicu tekanan emosional, terlebih jika hasil kompetisi yang diperoleh tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sejalan dengan hal tersebut, Pristiwa dan Nuqul (2018) mengungkapkan bahwa atlet umumnya akan merasa takut bila menghadapi ketidakberhasilan (*fear offailure*) atau menghadapi kekalahan. Hal ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Yperen (2022) yang mengungkapkan bahwa atlet akan lebih sulit atau lama dalam mengatasi kekalahan.

Kegelisahan dan ketakutan yang dirasakan tersebut merupakan tekanan yang berkaitan dengan emosional individu. Atlet akan merasakan *burnout* saat dihadapkan dengan suatu tekanan negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Dong dkk. (2024) menemukan bahwa atlet akan merasakan *burnout* apabila rasa syukur yang dimiliki semakin rendah sehingga mereka akan kesulitan dalam menghadapi tekanan atau hasil negatif sebelum maupun sesudah kompetisi. Studi lain mengungkapkan bahwa tidak adanya rasa syukur dalam diri atlet akan mengurangi resiliensi dalam diri yang sehingga dapat menurunkan performa di lapangan dan mengganggu kesehatan mental atlet (Chen dkk., 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gabana dkk. (2017) mengungkapkan bahwa atlet mahasiswa yang tidak bersyukur akan merasakan *burnout*, devaluasi terhadap olahraga, sulit menahan emosi, dan kesulitan mengenali dukungan sosial.

Menjalani peran sebagai atlet menjadi suatu tantangan bagi mahasiswa. Liona dan Jannah (2022) mengutarakan bahwa sebagai mahasiswa mereka diharapkan mampu menyelaraskan tanggung jawab yang dimiliki dalam kehadiran saat perkuliahan, penyelesaian terhadap tugas yang diberikan, penyusunan artikel penelitian, dan lain sebagainya. Lebih lanjut, peneliti juga menyampaikan di lain sisi terdapat peran atlet yang juga perlu dijalankan, yakni berpartisipasi secara berkelanjutan dalam suatu kompetisi guna meningkatkan kompetensi, serta meraih keberhasilan yang diinginkan dalam hal karier. Kegagalan yang dialami oleh atlet mahasiswa bukan menjadi alasan bagi mereka untuk tidak bersyukur. Apabila

dilihat secara psikologis, kondisi mental terbaik dari individu adalah ketika mereka memiliki rasa syukur yang pada akhirnya akan mendorong perkembangan aspek-aspek psikologis lainnya (Ritmiani dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Kee (2008) mengungkapkan bahwa atlet remaja yang mengungkapkan rasa syukur memiliki tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, rasa syukur yang atlet ungkapkan usai memperoleh kemenangan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendorong atlet untuk menampilkan performa yang lebih baik (Chen, 2017). Terdapat pula penelitian lain yang menunjukkan bahwa menumbuhkan rasa syukur dapat membantu atlet untuk mengatasi kekalahan atau tantangan yang pada akhirnya akan meningkatkan keterlibatan dan ketahanan mereka dalam olahraga (Guo dkk., 2022). Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ruser dkk. (2020) mengungkapkan bahwa rasa syukur yang diungkapkan oleh atlet mahasiswa juga akan membuat mereka tidak merasakan letih yang berlebihan dan rasa syukur mereka akan semakin meningkat apabila keterikatannya dengan *coach* semakin kuat.

Kebersyukuran memiliki peran penting sebagai strategi psikologis dalam membantu atlet untuk mampu membangun sikap yang positif dalam mempertahankan motivasi untuk meraih prestasi, tidak hanya pada ranah olahraga melainkan juga pada ranah akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Effendi (2016) menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peranan dalam meningkatkan prestasi atlet. Kebersyukuran sendiri dapat meningkatkan *academic engagement* melalui motivasi intrinsik pada individu yang membuat mereka

bersedia untuk meluangkan waktu dan tenaga dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Cui dkk., 2023). Selain itu, kebersyukuran juga dapat meningkatkan efikasi diri akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa (Buenconsejo dkk., 2024; Marhamah, 2022). Lebih lanjut, kebersyukuran pada atlet menjadi penting karena kebersyukuran dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas hubungan dan jejaring sosial, meningkatkan harga diri dan kekuatan mental, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan *burnout* pada atlet mahasiswa (Gabana dkk., 2019; Guo dkk., 2022; Shah, 2021).

Kebersyukuran pada diri individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. McCullough dkk. (2002) mengungkapkan terdapat tiga faktor yang dapat menimbulkan kebersyukuran, yakni kesejahteraan emosi (*emotional well-being*), prososial (*prosocial*), dan religiusitas (*religiousness*). Studi terbaru menyebutkan bahwa rasa syukur dapat tumbuh dengan adanya *self-compassion* sebagai sikap penuh kasih terhadap diri sendiri terutama saat menghadapi kegagalan (Yang dkk., 2021). Dalam hal ini individu akan bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, khususnya saat menghadapi kesulitan atau kegagalan sehingga dapat memperkuat kecenderungan untuk mensyukuri berbagai aspek dalam kehidupannya. Dengan kata lain, *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan terbentuknya rasa syukur yang autentik. Selanjutnya, Neff (2011) menyebutkan beberapa manfaat yang diberikan oleh *self-compassion* pada diri individu, yakni individu jadi mempunyai ketangguhan emosional, mampu meningkatkan pandangan terhadap dirinya, membangun semangat, serta aktulisasi diri (dalam Wahyuni & Arsita, 2019).

Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan menghadapi kepedihan maupun kekalahan yang dialami dengan menunjukkan respon emosional yang positif disertai dengan tindakan positif dan pemahaman yang baik akan dirinya (Apsari & Utomo, 2024). Individu yang menekuni karier sebagai atlet akan mampu menyegarkan jiwanya sama halnya saat ia menyegarkan sesamanya ketika berada dalam kondisi yang mengecewakan jika dirinya memiliki *self-compassion*, sementara individu yang menghakimi dirinya atas kekalahan yang dialami akan memerlukan upaya yang lebih besar untuk menginterpretasi hal tersebut (Moningka & Putri, 2021). Studi lain menyebutkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki atlet mahasiswa dapat membantu mereka untuk mengelola stres dengan lebih baik dalam bidang olahraga (seperti cedera, kegagalan, transisi keluar dari olahraga, dan lain sebagainya) dan bidang akademik (seperti ujian, komitmen waktu, dan lain sebagainya) (Kuchar dkk., 2023). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Heasman dkk. (2025) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat membantu atlet mahasiswa untuk menghadapi perannya seperti membantu menjaga keseimbangan antara jadwal kuliah dan latihan, meminimalkan risiko *burnout*, serta mendorong adaptasi yang lebih sehat terhadap tekanan kompetisi dan akademik.

Hafizt dkk. (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa atlet membutuhkan *self-compassion* dalam mempertahankan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam puncak performanya, di mana *self-compassion* membantu mereka ketika menghadapi penderitaan dan kegagalan. *Self-compassion* yang dimiliki oleh individu memberikan dampak positif terhadap kesehatan, citra tubuh, motivasi, dan

hubungan interpersonal (Bluth & Neff, 2018). Adapun penelitian oleh Sari dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mereka dalam menghadapi situasi sulit yang memicu perasaan sakit atau penderitaan, di mana sikap belas kasih terhadap diri menjadi kekuatan individu sehingga mampu mengasihi diri sendiri secara optimal. *Self-compassion* yang tinggi juga mendorong individu untuk melihat sisi baik dari lingkungan dan membantu mereka dalam mengasihi orang-orang di sekitarnya (Tingaz & Cakmak, 2023).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait hubungan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran. Seperti, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Yang dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan *self-compassion* yang dimiliki individu akan meningkatkan perasaan bersyukur dan perilaku prososial pada remaja. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kebersyukuran (Aruni dkk., 2023; Firmansah & Perdhana, 2024; Hernandez dkk., 2021). Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, Pothakani dkk. (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet olahraga.

Peneliti melihat *self-compassion* sebagai salah satu kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh seluruh individu, termasuk atlet mahasiswa. *Self-compassion* membuka ruang bagi mereka untuk bersikap baik terhadap diri sendiri sewaktu berhadapan dengan tantangan. Hal ini dapat membantu individu untuk menumbuhkan rasa syukur yang lebih dalam lagi. Sebelumnya, terdapat beberapa

penelitian mengenai *self-compassion* dan kebersyukuran yang telah dilakukan, namun belum banyak penelitian terkait kedua variabel tersebut yang dilakukan kepada atlet mahasiswa sebagai subjek penelitian. Terutama pada atlet di Universitas Diponegoro yang merupakan salah satu kampus besar di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia yang ikut serta dalam ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2025 (Kemendikbudristek, 2025). Berdasarkan fenomena, data, dan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka permasalahan penelitian yang dirumuskan oleh peneliti yakni apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan permasalahan penelitian yang dirumuskan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi secara empiris hubungan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memperkuat, memberikan informasi, memperluas wawasan, mengembangkan temuan pada penelitian terdahulu mengenai hubungan *self-compassion* dengan kebersyukuran, serta menambah referensi di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif dan psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai keterkaitan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro. Hal ini agar atlet mahasiswa menyadari pentingnya *self-compassion* dengan kebersyukuran saat mereka dihadapkan dengan tantangan.

b. Bagi Institusi

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi Universitas Diponegoro mengenai *self-compassion* dan kebersyukuran pada atlet mahasiswa. Selain itu, dapat mengidentifikasi kebutuhan spesifik dari atlet mahasiswa terkait dukungan psikologis untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka sehingga dapat meningkatkan performa yang dimiliki.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar dan rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan kebersyukuran, serta konstruk lain yang berkaitan, baik pada atlet mahasiswa maupun subjek yang berbeda.