HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *ALTRUISM* PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS DAN FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

Reina Amalia Putri[1], Ika Febrian Kristiana[1]

[1]Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: reinaamalia344@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *altruism* pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis (FEB) dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Diponegoro. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kecenderungan altruistik mahasiswa yang dipicu oleh sikap apatis dan keterpusatan pada distres pribadi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *altruism*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif S1 FEB dan FISIP Universitas Diponegoro (N = 9538) dengan sampel sebanyak 304 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster proportional random sampling*. Data dikumpulkan secara daring menggunakan *Self-Report Altruism Scale* (16 aitem; α = 0.83) dan *Self-Compassion Scale* (18 aitem; α = 0.84). Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan JASP versi 0.98.1. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *altruism* (R = 0.77; p < 0.001) sehingga hipotesis penelitian diterima. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 59.1% terhadap *altruism*. Semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi *altruism* yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan bersikap baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan berkaitan erat dengan kecenderungan mahasiswa untuk peduli dan menolong orang lain.

Kata kunci: *altruism*; mahasiswa; *self-compassion*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ALTRUISM AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS AND THE FACULTY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Reina Amalia Putri[1], Ika Febrian Kristiana[1]

[1]Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: reinaamalia344@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and altruism among students of the Faculty of Economics and Business (FEB) and the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP) at Universitas Diponegoro. The study was motivated by students' suboptimal altruistic tendencies, which are triggered by apathy and a focus on personal distress. It was hypothesized that self-compassion would be positively related to altruism. This study employed a quantitative non-experimental design. The population consisted of active undergraduate students of FEB and FISIP Universitas Diponegoro (N = 9538), and 304 students were selected using cluster proportional random sampling. Data were collected online using the Self-Report Altruism Scale (16 items; $\alpha = 0.83$) and the Self-Compassion Scale (18 items; $\alpha = 0.84$). Data were analyzed using simple linear regression in JASP version 0.98.1. The results showed a positive and significant relationship between self-compassion and altruism ($R = 0.77$; $p < 0.001$); therefore, the hypothesis was accepted. Self-compassion contributed 59.1% of the variance in altruism. The higher students' self-compassion, the higher their altruism, and vice versa. These findings indicate that treating oneself kindly in times of difficulty is closely related to students' tendency to care for and help others.

Keywords: *altruism; university students; self-compassion*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah kelompok individu yang tengah menjalani periode peralihan ke arah kedewasaan, suatu fase yang dalam perspektif psikologi perkembangan dikenal sebagai masa *emerging adulthood*, yaitu masa penjelajahan jati diri, kemandirian, serta upaya menemukan tujuan hidup (Arnett, 2000). Kehidupan kampus menempatkan mahasiswa dalam jejaring interaksi yang intens dengan teman sebaya, dosen, organisasi kemahasiswaan, dan masyarakat sekitar. Dalam jejaring interaksi tersebut, mahasiswa bukan sekadar dituntut berprestasi di ranah perkuliahan, namun juga diharapkan mampu menunjukkan kepedulian terhadap orang lain, salah satunya dalam bentuk *altruism*. *Altruism* ialah motivasi guna memajukan kesejahteraan sesama tanpa mempertimbangkan keuntungan bagi diri sendiri (Myers, 2012) yang tampak dalam perilaku menolong secara sukarela tanpa mengharapkan imbalan (Rushton dkk., 1981). Sebagai insan sosial, mahasiswa senantiasa memerlukan keberadaan serta pertolongan pihak lain ketika menjalani aktivitas perkuliahan (Rianto dkk., 2023), sehingga kesediaan untuk saling menolong menjadi modal penting bagi terciptanya lingkungan kampus yang suportif.

Kenyataannya, perilaku altruistik mahasiswa belum sepenuhnya sesuai dengan harapan tersebut. Penelitian Solehah dan Solichah (2021) yang mengukur *altruism* menggunakan *Self-Report Altruism Scale* pada 104 mahasiswa menemukan bahwa

hanya 15.30% mahasiswa berada pada kategori *altruism* tinggi, sedangkan 67.30% tergolong dalam kelompok sedang, sementara 17.30% tergolong lemah. Temuan itu mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menampilkan kecenderungan menolong secara optimal. Dwimahesi dan Musthofa (2023) juga mencatat bahwa pada masa pandemi COVID-19, berkurangnya kontak sosial membatasi kesempatan mahasiswa untuk memberikan bantuan secara langsung kepada orang lain. Dalam keseharian kampus, rendahnya *altruism* dapat tampak dari keengganan meluangkan waktu untuk membantu teman yang mengalami kesulitan, rendahnya kesediaan untuk terlibat dalam kegiatan sosial, serta sikap acuh terhadap kesulitan orang lain. Perilaku-perilaku tersebut merupakan kebalikan dari aspek *altruism* yang dikemukakan Rushton dkk. (1981), yaitu memberikan bantuan tanpa pamrih, menunjukkan empati, meluangkan waktu atau tenaga, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain.

Salah satu persoalan yang berkaitan erat dengan rendahnya *altruism* adalah sikap apatis, yaitu sikap tidak acuh dan kurang responsif terhadap kondisi orang lain. Apatis perlu dipahami sebagai kondisi yang mendahului dan memicu rendahnya *altruism*, bukan sekadar sebutan lain bagi rendahnya *altruism*. Latané dan Darley (1970) menjelaskan bahwa perilaku menolong hanya muncul apabila individu terlebih dahulu memperhatikan adanya orang yang membutuhkan, menafsirkan situasi tersebut sebagai situasi yang memerlukan bantuan, dan merasa bertanggung jawab untuk menolong. Individu yang apatis gagal pada tahap-tahap awal tersebut karena perhatiannya tidak tertuju pada kebutuhan orang lain, sementara tanggung jawab untuk

menolong dianggap sebagai urusan orang lain (*diffusion of responsibility*). Dengan demikian, apatis memutus rangkaian proses menolong sejak awal sehingga dorongan altruistik tidak berkembang menjadi tindakan nyata (Myers, 2012). Pada mahasiswa, kondisi ini dapat muncul ketika kesulitan teman dianggap bukan urusan pribadi, ketika kegiatan sosial dipandang tidak memberikan keuntungan, atau ketika tanggung jawab untuk menolong dilimpahkan kepada orang lain yang dianggap lebih mampu.

Kecenderungan apatis tersebut semakin diperkuat oleh pergeseran orientasi nilai ke arah individualisme. Santos dkk. (2017) melaporkan adanya peningkatan nilai individualisme secara global dalam beberapa dekade terakhir, yang ditandai dengan menguatnya penekanan pada kepentingan dan pencapaian pribadi. Orientasi individualistis terbukti berkaitan dengan rendahnya kecenderungan altruistik mahasiswa. Penelitian Lampridis dan Papastylianou (2017) terhadap 484 mahasiswa menemukan bahwa kecenderungan prososial tipe altruistik berkorelasi negatif dengan individualisme, sebaliknya berkorelasi positif dengan orientasi kolektivis. Artinya, semakin kuat mahasiswa berorientasi pada kepentingan diri sendiri, semakin lemah kecenderungannya untuk menolong orang lain tanpa pamrih. Kondisi ini menjadi persoalan karena rendahnya *altruism* berpotensi melemahkan solidaritas, kerja sama, dan dukungan sosial antarmahasiswa, padahal perilaku prososial merupakan bagian penting dari perkembangan sosial yang sehat (Eisenberg dkk., 2015).

Altruism ditentukan oleh unsur situasional dan unsur internal pribadi (Sarwono & Meinarno, 2009). Faktor dari dalam diri, seperti suasana hati, empati, dan kemampuan mengelola emosi, menentukan apakah individu memiliki cukup ruang

psikologis untuk memperhatikan kebutuhan orang lain. Caprara dan Steca (2007) menunjukkan bahwa keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kecenderungan berperilaku prososial. Pada mahasiswa, faktor internal tersebut diuji oleh tekanan akademik, persaingan prestasi, dan tuntutan adaptasi yang sering memunculkan stres, kecemasan, hingga depresi (Deviany & Syakurah, 2025). Ketika menghadapi kegagalan atau tekanan, mahasiswa yang bersikap keras terhadap dirinya cenderung terjebak dalam kritik diri dan perenungan berlebihan sehingga perhatiannya terserap pada kesulitan pribadi. Batson (2011) menjelaskan bahwa distres pribadi (*personal distress*) menghasilkan motivasi egoistik untuk meredakan ketidaknyamanan diri sendiri, bukan motivasi untuk menolong orang lain. Dalam kondisi demikian, sikap apatis terhadap kesulitan orang lain menjadi lebih mudah muncul.

Berdasarkan mekanisme tersebut, *self-compassion* ditetapkan menjadi variabel independen pada studi ini. *Self-compassion* merupakan cara bersikap terhadap diri pribadi secara ramah dan penuh pemahaman ketika berhadapan dengan kesusahan atau keterpurukan yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, serta *mindfulness* (Neff, 2003). *Self-compassion* dipilih karena bekerja tepat pada titik yang memutus proses menolong, yaitu keterpusatan pada distres pribadi. Melalui *self-kindness*, individu tidak tenggelam dalam kritik diri sehingga energi emosionalnya tidak habis untuk menghukum diri. Melalui *common humanity*, individu memandang penderitaan sebagai pengalaman yang dialami bersama sehingga perhatiannya meluas kepada orang lain yang mengalami kesulitan serupa. Melalui *mindfulness*, individu mampu menyadari emosi negatif secara seimbang tanpa larut di dalamnya sehingga tetap

mampu memperhatikan kebutuhan orang lain. Neff dan Pommier (2013) membuktikan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan mengambil perspektif orang lain yang lebih tinggi dan distres pribadi yang lebih rendah, sedangkan Gilbert (2014) menjelaskan bahwa sikap welas asih terhadap diri mengaktifkan sistem afiliatif yang menumbuhkan rasa aman dan kesiapan untuk peduli kepada orang lain. Kajian meta-analisis Donald dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa *mindfulness*, salah satu komponen *self-compassion*, berhubungan positif dengan perilaku prososial. Dengan kata lain, *self-compassion* berpotensi menjadi penangkal apatis karena membebaskan individu dari keterpusatan pada distres pribadi dan membuka ruang bagi kepedulian terhadap orang lain.

Sejumlah penelitian mendukung keberadaan keterkaitan positif di antara *self-compassion* serta tindakan menolong. Dewi dan Hidayati (2015) menemukan keterkaitan positif antara *self-compassion* dan *altruism* pada perawat rawat inap, Yang dkk. (2019) melaporkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif terhadap perilaku prososial di kalangan 3238 remaja, dan Widyastuti dan Savitri (2023) menemukan pengaruh langsung *self-compassion* terhadap perilaku prososial pada remaja Indonesia. Pada populasi mahasiswa, Dwimahesi dan Musthofa (2023) menemukan relasi positif berkekuatan lemah di antara *self-compassion* serta *altruism* (r = 0.25) pada 400 mahasiswa selama pandemi COVID-19. Namun, temuan pada mahasiswa belum konsisten. Neff dan Pommier (2013) justru mendapati bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *altruism* pada kelompok dewasa umum dan praktisi meditasi, tetapi tidak pada mahasiswa. Widyastuti dan Savitri (2023) juga menyatakan bahwa

hubungan *self-compassion* dengan perilaku prososial masih ditemukan tidak konsisten. Ketidakkonsistenan temuan tersebut, ditambah dengan terbatasnya penelitian pada mahasiswa di luar bidang kesehatan dan psikologi serta di luar situasi pandemi, menunjukkan perlunya pengujian kembali hubungan kedua variabel pada konteks mahasiswa Indonesia.

Universitas Diponegoro (UNDIP) selaku salah satu kampus negeri besar yang berlokasi di Jawa Tengah memiliki 11 fakultas dan satu sekolah vokasi dengan mahasiswa dari beragam latar belakang sehingga menjadi konteks yang relevan untuk menguji hubungan *self-compassion* dengan *altruism*. Mengingat luasnya populasi, penelitian ini menggunakan fakultas sebagai klaster dan melalui pengacakan klaster diperoleh Fakultas Ekonomika dan Bisnis (FEB) serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) sebagai lokasi penelitian. Kedua fakultas tersebut memiliki karakteristik yang menarik untuk diteliti dalam kaitannya dengan *altruism*. Mahasiswa FEB mempelajari ilmu ekonomi, manajemen, akuntansi, dan bisnis yang banyak bertumpu pada asumsi perilaku rasional yang berorientasi pada kepentingan diri. Frank dkk. (1993) menemukan bahwa mahasiswa yang mempelajari ilmu ekonomi cenderung berperilaku kurang kooperatif dan lebih berorientasi pada kepentingan pribadi dibandingkan mahasiswa dari bidang lain. Sebaliknya, mahasiswa FISIP mempelajari persoalan sosial, kebijakan publik, pemerintahan, komunikasi, dan hubungan internasional yang menekankan kepedulian terhadap kepentingan umum. Lampridis dan Papastylianou (2017) menemukan bahwa mahasiswa bidang ilmu sosial memiliki sikap yang lebih positif terhadap perilaku prososial. Kedua fakultas juga memiliki

jumlah mahasiswa S1 yang besar, yaitu 5071 mahasiswa FEB dan 4467 mahasiswa FISIP (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi [PDDikti], 2026), dengan tuntutan akademik yang kompetitif serta kehidupan organisasi yang aktif. Perbedaan orientasi keilmuan tersebut memberikan variasi kecenderungan *altruism* yang memadai, sedangkan kesamaan tuntutan akademik yang dihadapi menjadikan peran *self-compassion* relevan untuk diuji pada kedua kelompok mahasiswa tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya *altruism* pada mahasiswa merupakan persoalan yang nyata, sikap apatis dan orientasi individualistis menjadi pemicunya, dan *self-compassion* secara teoretis berpotensi menjelaskan variasi *altruism* melalui berkurangnya keterpusatan pada distres pribadi. Atas dasar itu, peneliti berminat mengkaji keterkaitan antara *self-compassion* dan *altruism* di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang sudah dipaparkan, permasalahan yang dirumuskan dalam studi ini adalah: apakah ada keterkaitan antara *self-compassion* dan *altruism* di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan studi ini adalah mengidentifikasi keterkaitan antara *self-compassion* dan *altruism* di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Studi ini diharapkan mampu menyumbangkan bukti empiris tentang keterkaitan antara *self-compassion* dan *altruism* pada mahasiswa di luar bidang kesehatan dan psikologi, yaitu mahasiswa FEB dan FISIP Universitas Diponegoro. Bukti tersebut diharapkan dapat melengkapi kajian psikologi sosial mengenai faktor dari dalam diri yang berhubungan dengan kecenderungan altruistik, sekaligus menjadi bahan pembanding bagi temuan-temuan terdahulu yang belum konsisten mengenai keterkaitan *self-compassion* dan perilaku menolong di kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Dari sisi praktis, studi ini diharapkan dapat berguna bagi sejumlah pihak berikut ini.

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat menyajikan informasi kepada mahasiswa FEB dan FISIP Universitas Diponegoro mengenai gambaran tingkat *self-compassion* dan *altruism* yang dimiliki serta hubungan

di antara keduanya. Informasi tersebut dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam memahami cara memperlakukan diri ketika menghadapi kesulitan akademik maupun nonakademik dan kaitannya dengan kesediaan untuk menolong orang lain.

b. Bagi Instansi

Temuan studi ini diharapkan mampu menjadi rujukan informasi bagi FEB serta FISIP Universitas Diponegoro mengenai gambaran *self-compassion* dan *altruism* mahasiswa di lingkungan fakultas. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai data pendukung dalam memahami kondisi psikologis dan kepedulian sosial mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan studi ini diharapkan bisa dijadikan rujukan untuk peneliti berikutnya yang berminat mengkaji hubungan *self-compassion* dengan *altruism* di kalangan mahasiswa, terutama sebagai bahan pembanding hasil penelitian dan pertimbangan dalam memilih alat ukur.