



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 7 Nomor1, 2024
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 06/01/2024
 Reviewed : 18/01/2024
 Accepted : 21/01/2024
 Published : 24/01/2024

Rendi Saputra¹
 Dewi Ulfah Arini²
 Femmy Sethyana³
 Leny Marlina⁴
 Diah Putri Ningrum⁵
 Rismawati⁶
 Rini Sugiarti⁷

PENGARUH SELF-COMPASSION & POSITIVE AFFECT TERHADAP GRATITUDE PADA MAHASISWA BIDIKMISI DI PT.X KOTA BANDAR LAMPUNG

Abstrak

Sistem pendidikan di Indonesia masih memiliki isu terkait akses pendidikan antara lain sistem akreditasi pendidikan tinggi yang komersial dan pendidikan menjadi peluang bisnis. Namun calon mahasiswa di Indonesia tidak secara merata terlahir dari keluarga mampu yang mendukung pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu solusi adalah dengan mencari peluang beasiswa yang diberikan oleh pihak ketiga maupun pemerintah. Beasiswa ini tentu memiliki tuntutan tertentu bagi penerima beasiswa yang sering menimbulkan tekanan sehingga dibutuhkan rasa kebersyukuran untuk mempertahankan prestasi belajar. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran adalah *psychology well being* atau *self compassion*, prososial, religiusitas, teman sebaya, *familial social support* dan *positive affect*. Tujuan penelitian untuk menganalisis secara empiris pengaruh *self-compassion* dan *positive affect* terhadap kebersyukuran mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Metode penelitian kuantitatif melalui analisis regresi berganda digunakan dengan bantuan program SPSS 25.0. Instrumen penelitian menggunakan skala penelitian model likert. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa secara bersama-sama, *self-compassion* dan *positive affect* memberikan sumbangan efektif yang signifikan terhadap kebersyukuran mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi sebesar 38,1%. Analisis korelasi antar hubungan dijelaskan dalam pembahasan.

Kata Kunci: Self-Compassion, Positive Affect, Kebersyukuran, Beasiswa

Abstract

Indonesian education has several critical issues relate to education access such as commercial accreditation system in university and education becomes business opportunity (Ramly, 2010). Unfortunately, not all prospective students were born in supported financial condition to fund the university educational needs. One alternative is to look for scholarship opportunities provide by third parties or the government. This scholarship has certain demands for scholarship grantees that often creates pressure which takes a sense of gratitude. Emmons & McCullough (2004) states that factors affecting gratitude include *self-compassion*, *positive affect*. The research purpose was to empirically analyze the effect of *self-compassion*, *positive affect* on gratitude of Bidikmisi scholarship grantee. The research used quantitative methods with multiple regression analysis techniques with the SPSS 25.0 program. The research instruments use Likert scale model. Final analysis empirically proved that there was significant influence between *self-compassion* and *positive affect* to gratitude with total 38.1 % influence. Correlation analysis between its variables explained in the discussion.

Keywords: Self-Compassion, Positive Affect, Gratitude, Scholarship

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas atau Institut. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1 Ayat (1) yang berbunyi mahasiswa adalah peserta didik

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Semarang

email: rendisaputraa12@gmail.com, dewi.ulfah.arini@gmail.com, Femmysethyana12@gmail.com, lenytsabita@gmail.com, rismawatisutrisno94@gmail.com, .com, rinisugiartipsikologi@usm.ac.id

pada jenjang Pendidikan Tinggi (Sutrisman, 2018). Mahasiswa mengemban amanah besar terhadap dunia ilmu pengetahuan maupun sebagai penggerak kemajuan bangsa untuk gagasan-gagasan baru. Namun tidak semua mahasiswa beruntung terlahir dalam kondisi finansial keluarga yang tercukupi untuk mendukung kebutuhan pendidikan di perguruan tinggi. Terdapat beberapa mahasiswa harus mencari beasiswa untuk bisa tetap melanjutkan pendidikan, hal tersebut dikarenakan kondisi finansial keluarga yang kurang mendukung. Salah satu beasiswa dari negara yang dapat membantu mahasiswa kurang mampu untuk menunjang kebutuhan maupun administrasi perkuliahan adalah beasiswa bidikmisi (Ristekdikti, 2019).

Bidikmisi adalah bantuan biaya pendidikan dari pemerintah bagi lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang memiliki potensi prestasi akademik tetapi memiliki keterbatasan ekonomi (Pasal 76 UU No. 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi). Ristekdikti (2019) Bidikmisi bertujuan untuk meningkatkan akses dan kesempatan belajar di perguruan tinggi, meningkatkan prestasi mahasiswa, menjamin keberlangsungan studi mahasiswa dengan tepat waktu, dan melahirkan lulusan yang mandiri, produktif serta memiliki kepedulian sosial sehingga mampu berperan dalam upaya pemutusan mata rantai kemiskinan dan pemberdayaan masyarakat. Penerima Bidikmisi adalah siswa SMA atau sederajat yang akan lulus pada tahun berjalan atau lulus 1 (satu) tahun sebelumnya, memiliki potensi akademik baik tetapi memiliki keterbatasan ekonomi yang didukung bukti dokumen yang sah dan lulus seleksi penerimaan mahasiswa baru pada perguruan tinggi. Keterbatasan ekonomi dibuktikan dengan kepemilikan Kartu Indonesia Pintar (KIP), surat keterangan tidak mampu dari kelurahan setempat pendapatan kotor gabungan orang tua/wali sebesar Rp3.000.000,00 (tiga juta rupiah) atau pendapatan kotor gabungan orang tua/ wali dibagi jumlah anggota keluarga maksimal Rp750.000,00 (tujuh ratus lima puluh ribu rupiah) (Ristekdikti, 2019).

PTS X merupakan salah satu Universitas Swasta yang berada di Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung, penerimaan mahasiswa setiap tahunnya juga tidak luput dari calon mahasiswa yang mendaftarkan sebagai penerima bidikmisi. Menurut Surat Keputusan Rektor PTS X Nomor 118/KEP/II.3-A- U/F/2019 tentang mahasiswa penerima program beasiswa bidikmisi. PTS X pada Semester Gasal Tahun Akademik 2023/2024 memberikan bantuan bidikmisi kepada 110 mahasiswa pada Prodi Psikologi, Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi dari angkatan 2020 sampai angkatan 2023.

Mahasiswa bidikmisi tentu memiliki keterikatan berupa kontrak aturan dengan perguruan tinggi yang harus dipenuhi, salah satu aturan yang ditetapkan untuk mahasiswa bidikmisi adalah IPK perkuliahan yang harus tetap terjaga minimal diatas 3,00 selama delapan semester untuk program Diploma IV dan S1 serta enam semester untuk Diploma III. Mahasiswa bidikmisi juga memiliki aturan tidak boleh menikah selama menerima program beasiswa dari kemristekdikti, tidak boleh bekerja selama menerima bantuan beasiswa dan memiliki kontribusi untuk perguruan tinggi serta menjaga nama baik almamater (Ristekdikti, 2019).

Terdapat tekanan psikis secara finansial pada mahasiswa bidikmisi akan keberlangsungan hidup dan tekanan akademik yang mewajibkan mahasiswa bidikmisi untuk bertahan pada prestasi akademik IPK minimal 3,00. Sebagai bentuk mempertahankan prestasi akademik tersebut mahasiswa harus memiliki fasilitas dalam proses belajar seperti laptop, memiliki banyak buku pelajaran, dan fasilitas lainnya. Salah satu tekanan sosial bisa disebabkan karena lingkungan dan juga keterbatasan ekonomi. Keterbatasan ekonomi ini menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami individu, Wiks (Hendriani, 2018). Ketika mahasiswa bidikmisi mengalami kesulitan finansial, maka salah satu cara yang dilakukan adalah dengan berhutang dengan sesama rekan mahasiswa. Tetapi hal ini juga tidak menjadi solusi yang permanen dan solutif karena hanya sebatas menyelesaikan masalah secara reaktif saja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa bidikmisi didapatkan data informasi dan ditemukan fenomena bahwa mahasiswa bidikmisi paling banyak mengalami tekanan finansial. Mahasiswa bidikmisi mendapatkan biaya hidup setiap bulannya sebesar Rp.700.000,00, dengan nominal Rp.700.000,00 tidak akan mencukupi biaya hidup selama satu bulan, dan proses pencairan dana yang dilakukan setiap enam bulan sekali atau awal semester menambah tekanan mahasiswa bidikmisi untuk lebih memiliki perencanaan finansial. Perencanaan finansial yang buruk akan menjadi tekanan dalam diri mahasiswa dan akan berpotensi mempengaruhi prestasi belajar. Berdasarkan latar belakang

yang telah dipaparkan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh antara Self-Compassion dan Positive Affect terhadap Gratitude pada Mahasiswa Bidikmisi di PTS X.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian asosiatif hubungan kausal. Penelitian asosiatif hubungan kausal ini penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat sebat akibat dengan diolah menggunakan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Variabel Dependen / Terikat (Y) : Gratitude
- 2) Variabel Independen / Bebas (X) : 1. Self-Compassion
2. Positive Affect

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for windows. Data yang telah didapat kemudian diolah dan dianalisis untuk mengukur hubungan linear antara tiga variabel yang diteliti. Hasil analisis berupa data statistik yang dijadikan hasil utama dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis normalitas yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0, ketiga skala tersebut terbukti memiliki sebaran yang normal. Nilai koefisien Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,194 menjelaskan bahwa skala self compassion dan positive affect terhadap gratitude memiliki besaran normal (K-S Z=0,194 ; $p > 0,05$).

Uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,576 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan variabel self compassion, positive affect terhadap gratitude terbukti linear.

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kehomogenitas sebaran skala penelitian. Hasil uji homogenitas pada skala self-compassion menunjukkan nilai 0,021 ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut, maka skala self-compassion dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada skala positive affect menunjukkan nilai 0,367 ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut, maka skala positive affect dinyatakan homogeny. Dan hasil uji homogenitas pada skala gratitude menunjukkan nilai 0,336 ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut, maka skala gratitude dinyatakan homogen.

Berdasarkan kategorisasi empirik maka terlihat bahwa self-compassion mahasiswa bidikmisi di PTS X, 11,2% responden memiliki self-compassion rendah, 77,5% responden memiliki self-compassion sedang, 11,2% responden memiliki self-compassion tinggi. Hasil kategorisasi empirik maka terlihat bahwa 15% responden memiliki positive affect rendah, 72,5% responden memiliki positive affect sedang, 12,5% responden memiliki positive affect tinggi. Dan kategorisasi empirik maka terlihat bahwa 13,7% responden memiliki gratitude rendah, 65% responden memiliki gratitude sedang dan 21,2% responden memiliki gratitude tinggi.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda diketahui bahwa nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,066 menunjukkan adanya hubungan searah yaitu ketika semakin tinggi self-compassion maka akan semakin tinggi pula gratitude pada seseorang, dan sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin rendah pula gratitude pada seseorang.

Adjusted R Square adalah nilai R Square yang telah disesuaikan, menurut Priyatno (2010) bahwa untuk regresi dengan variabel independen menggunakan R Square sebagai koefisien determinasi. Koefisien determinasi R Square menunjukkan besarnya pengaruh self-compassion terhadap gratitude. Self-compassion memiliki pengaruh sebesar 0,4% terhadap gratitude.

Hasil uji regresi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,578 menunjukkan adanya hubungan searah yaitu ketika semakin tinggi positive affect maka akan semakin tinggi pula gratitude pada seseorang, dan sebaliknya semakin rendah positive affect

maka semakin rendah pula gratitude pada seseorang. Koefisien determinasi R Square menunjukkan besarnya pengaruh positive affect terhadap gratitude. Positive affect memiliki pengaruh sebesar 33,4% terhadap gratitude.

Hasil uji regresi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,249 menunjukkan adanya hubungan searah yaitu ketika semakin tinggi self-compassion maka akan semakin tinggi pula positive affect pada seseorang, dan sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin rendah pula positive affect pada seseorang. Koefisien determinasi R Square menunjukkan besarnya pengaruh self-compassion terhadap positive affect. Self-compassion memiliki pengaruh sebesar 6,2% terhadap positive affect.

Hasil uji regresi diperoleh nilai R sebesar 0,617 dan nilai sig = 0,000 dengan taraf signifikan $p < 0,05$, sedangkan R Square sebesar 0,381, nilai tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh sebesar 38,1% antara self-compassion dan positive affect terhadap gratitude pada seseorang. Hal ini membuktikan bahwa secara bersama-sama self-compassion dan positive affect berpengaruh secara signifikan terhadap gratitude.

Gratitude sendiri merupakan sesuatu hal yang selalu berhubungan dengan suatu kebaikan, kemurahan hati, keindahan member atau menerima sesuatu (Bono et al., 2004). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gratitude adalah psychology well being atau self-compassion dan positive affect, hal tersebut dikuatkan dalam penelitian Alimiyah (2019) menyatakan bahwa semakin seseorang memiliki self-compassion yang tinggi, maka semakin tinggi gratitude pada orang tersebut. Selain itu dikuatkan dengan penelitian yang lain dari Linawati (2018) menyatakan bahwa semakin positive affect tinggi pada seseorang, maka semakin tinggi pula gratitude pada orang tersebut. Self-compassion dan positive affect memiliki peran dalam meningkatkan gratitude pada seseorang.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh self-compassion dan positive affect terhadap gratitude mahasiswa bidikmisi, dimana self-compassion dan positive affect mampu meningkatkan gratitude pada seseorang. Menurut Neff (2003) menjelaskan self-compassion merupakan pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. ketika seseorang memiliki self-compassion yang baik maka akan ia akan lebih menerima kekurangan, kelemahan dan kesalahan yang terjadi dalam peristiwa hidupnya dan tidak menyalahkan atau menghakimi dirinya sendiri dengan kata lain orang tersebut mampu mensyukuri (gratitude) atas apa yang terjadi dalam hidupnya.

Selain itu menurut (Cohn & Fredrickson, 2009) positive affect mempunyai peran yang sangat penting yaitu menyempitkan atensi manusia supaya manusia fokus pada permasalahan yang dihadapinya, memperlebar perhatian dan membuka hatiharta pikiran pada berbagai kemungkinan dan kesempatan yang mengundangnya untuk melakukan eksplorasi kreatif terhadap masalah. positive affect juga mampu memberikan efek positif dalam meningkatkan rasa bersyukur (gratitude) pada seseorang, ketika seseorang mampu berperasaan positif atas apa yang terjadi dalam hidupnya kemudian lebih fokus untuk menghadapi dan melewati permasalahannya, maka positive affect ini akan menimbulkan dampak positif bagi psikologis seseorang dengan munculnya gratitude yang semakin baik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa self-compassion dan positive affect terbukti secara signifikan memiliki pengaruh terhadap gratitude sebesar 38,1% sehingga sisa 61,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian dari hasil analisis deskriptif diseluruh variabel semua subjek berada di level sedang. Sementara hasil uji hipotesis terbukti ada pengaruh self-compassion dan positive affect terhadap gratitude mahasiswa bidikmisi di PTS X. Dengan sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap gratitude, sedangkan sisanya 61,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor prososial, religiusitas, teman sebaya, familial social support dan optimis.

DAFTAR PUSTAKA

Alimiyah, R. (2019). Hubungan antara Self Compassion dengan Gratitude pada Mahasiswa

- Pondok Pesantren. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive Psychology in Practice*, 464–481.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 13–24.
- Hendriani, M. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenada Media Group.
- Linawati, R. (2018). Hubungan antara positive affect dengan gratitude pada mahasiswa di panti asuhan.
- Neff, K. . (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure SelfCompassion*. Psychology Press Taylor & Francis Group University of Texas.
- Priyatno, D. (2010). *Tehnik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Gava Media.
- Ristekdikti. (2019). Bidikmisi. <http://bidimisi.belmawa.ristekdikti.go.id>petunjuk>pedoman>.
- Sutrisman, D. (2018). Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa. Guepedia.com.