



Tingkat *Self Compassion* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami *Toxic Relationship* Berpacaran

Jending Yola Pratiwi Pamanda^{1*}, Bernardinus Agus Arswimba²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi email: jendingyola27@gmail.com

Abstract: This research aims to: (1) Find out the level of self-compassion in students at the Faculty of Teacher Training and Education, Sanata Dharma University who experience toxic relationships in dating. (2) Find out which items on the self-compassion scale are still less than optimal, which will later be used as a proposal for a guidance program. This type of research is quantitative descriptive. The subjects in the research conducted were students at the Faculty of Teacher Training and Education, Sanata Dharma University who experienced toxic dating relationships. Data collection used a self-compassion scale with 36 valid items with a Cronbach Alpha reliability index of 0.910. The scale is prepared based on 3 aspects, namely self-kindness, common humanity and mindfulness. The data analysis technique used in this research is descriptive statistics, using the SPSS version 22 application. The majority of self-compassion results for Sanata Dharma University FKIP students who experienced toxic dating relationships were moderately dominant. The results of the research conducted showed that out of 31 students, as many as 6.5% of students who experienced a toxic relationship had a very high level of self-compassion, 16.1% of students who experienced a toxic relationship in a relationship had a high level of self-compassion, 38.7% of students those who experienced a toxic dating relationship had a moderate level of self-compassion, 35.5% of students who experienced a toxic dating relationship had a low level of self-compassion, and 3.2% of students who experienced a toxic dating relationship had a very low level of self-compassion. There are 16 items measuring self-compassion which were identified as having low scores and 3 items measuring self-compassion which were identified as having very low scores which were proposed as guidance topics.

Keywords: Self compassion, Toxic relationship, Students, Relationships, Mental health

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat *self compassion* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. (2) Mengetahui pada item skala *self compassion* apa yang masih kurang optimal yang nantinya akan dijadikan sebagai usulan program bimbingan. Jenis penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian yang dilakukan adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran. Pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* dengan item valid 36 item dengan indeks reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,910. Skala yang disusun berdasarkan 3 aspek yaitu self kindness (kebaikan diri), common humanity (kemanusiaan bersama), dan mindfulness (kesadaran penuh). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif, dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Mayoritas hasil *self compassion* pada mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran ialah dominan sedang. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 31 mahasiswa, sebanyak 6,5% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki tingkat *self compassion* yang sangat tinggi, 16,1% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, 38,7% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* sedang, 35,5% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacara memiliki tingkat *self compassion* rendah, dan 3,2% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* sangat rendah. Terdapat 16 item pengukuran *self compassion* yang teridentifikasi capaian skornya rendah dan 3 item pengukuran *self compassion* yang teridentifikasi capaian skornya sangat rendah yang diajukan sebagai topik bimbingan.

Kata kunci: *Self compassion*, *Toxic relationship*, Mahasiswa, Hubungan, Kesehatan mental

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial. Oleh karena itu, manusia sebagai individu tentunya harus membangun relasi dengan orang lain. Pada kehidupan dewasa ini, ada berbagai jenis hubungan dalam kehidupan kita. Salah satunya ialah hubungan intim dengan lawan jenis yang biasa kita sebut pacaran. Hubungan pacaran bisa terjalin karena adanya rasa mencintai dan ingin dicintai oleh lawan jenis. Ketika seseorang menjali hubungan pacaran tentunya ia ingin diperlakukan dengan baik. Tetapi faktanya masih ada beberapa orang yang diperlakukan dengan tidak baik oleh pasangannya. Hal ini biasanya disebut dengan *toxic relationship*. Dampak dari suatu hubungan yang toxic dapat memberikan pengaruh yang negatif pada kesehatan mental seseorang.

Saat ini, ada banyak kasus-kasus yang terjadi akibat dari hubungan toxic dalam suatu hubungan. Mulai dari penganiayaan terhadap pasangan atau diri sendiri sampai ada pula yang nekat mengakhiri hidupnya. Seperti kasus yang terjadi pada seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Ambon nekat bunuh dirikarena tidak terima dirinya diputusi oleh pacarnya (Patty & Belarminus, 2020). Kasus serupa juga terjadi pada seorang mahasiswa dari perguruan tinggi Universitas Sriwijaya Palembang ditemukan tewas di dalam kamar kosnya akibat ditolak untukbalikan oleh mantannya (Inge, 2022). Ada pula kasus yang terjadi pada seorang mahasiswi semester akhir di salah satu perguruan tinggi negeri di Palembang. Padakasus ini mahasiswi tersebut ditemukan tewas didalam kamarnya. Mahasiswitersebut bunuh diri diduga frustasi akibat hamil diluar nikah (Putra & Aditya, 2022). Kasus akibat suatu hubungan yang toxic juga dialami oleh seorang wanita di mana 16 ia dianiaya oleh pacarnya dengan dicekik dan dipukul. Kejadian tersebut terjadi di salah satu cafe di Makassar (Zamzami, 2022). Selain itu, masih ada pula kasus mengenai seorang mahasiswi yang nekat melukai tubuhnya sebagai percobaan bunuh diri akibat diputusi oleh pacarnya. Ia juga nekat mengunggah luka tersebut ke media sosial (Abdulhakim, 2022).

Toxic relationship merupakan fenomena yang sangat sering kita temui di zaman ini. Hal ini bisa terjadi pada orang-orang disekitar kita baik itu teman, sahabat, orang tua, atau bahkan diri kita sendiri pun bisa mengalaminya. Ada beberapa orang yang tidak menyadari bahwa dirinya masuk ke dalam lingkaran hubungan yang toksik. Namun, ada juga beberapa orang yang menyadari bahwa dirinya berada di lingkaran hubungan yang toksik. Meskipun begitu, mereka tidak dapat keluar dari lingkaran tersebut karena beberapa alasan.

Beberapa data dari hasil persentase mengenai *toxic relationship* yang pernah dilakukan, yaitu; Putri, dkk (2022), sebanyak 62,3% dari jumlah 228 responden menjawab pernah mengalami *toxic relationship*. Dimana usia responden pada penelitian ini sebanyak 95,2%

berada pada usia 16-20 tahun. Wulandari (2021), sebanyak 75,6% mahasiswa di Universitas Sriwijaya pernah mengalami *toxicrelationship*. Pengumpulan data ini dilaksanakan sebagai pengumpulan data awal dengan 209 responden. Christie, dkk (2022) lebih dari 50% orang yang berusia antara 18-25 sedang atau pernah terjebak dalam *toxic relationship*. Data ini merupakan hasil survei pengumpulan data awal dengan jumlah responden 167.

Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan sepanjang tahun 2020 terdapat 299.911 kasus. Dari kasus tersebut terdapat 8.234 kasus yang ditangani oleh lembaga yang bermitra dengan 17 Komnas Perempuan. Di mana pada kasus tersebut kekerasan paling tinggi terdapat pada Ranah Personal/KDRT yang mencapai 79% dari jumlah kasus yang ditanganinyaitu 6.480 kasus. Dari 6.480 kasus tersebut, yang paling banyak mendapatikekerasan ialah istri yaitu sebanyak 3.221. Pada posisi kedua, disusul oleh kekerasan dalam berpacaran yaitu sebanyak 1.309 kasus. Posisi ketiga terdapat kekerasan padaanak perempuan sebanyak 954 kasus dan sisanya ialah kekerasan mantan pacar, mantan suami serta pekerja rumah tangga. Komnas Perempuan mendapatkan data pengaduan yang meningkat drastis sebanyak 60% dari 1.413 pada tahun 2019 menjadi 2.389 di tahun 2020. Selain itu, berdasarkan data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan & Anak (Simfoni PPA) pada tahun 2022 menunjukkan kekerasan pada perempuan dengan kasus terlapor sebanyak 11.266. Pada kasus tersebut, terdapat 11.538 korban di mana 45,28% merupakan korban KDRT, 1.151 korban dalam kasus pacaran, dan 2.062 korban kekerasan seksual.

Suatu hubungan yang toksik dapat dialami oleh setiap orang baik itu perempuan atau laki-laki. Namun Sunarto (2004) mengungkapkan bahwa kekerasan dalam suatu hubungan cenderung banyak menimpa kaum perempuan. Hal ini diterangi oleh salah satu dampak psikologis dimana perempuan lebih rentan mengalami depresi dan gangguan kecemasan dibanding laki-laki. Akibatnya, perempuan lebih mudah terjebak dalam suatu hubungan yang beracun karena merasa sulit untuk mengatasi perasaan negatif yang muncul. Selain itu, dalam menjalani hubungan perempuan lebih cenderung mengutamakan perasaan ketimbang logikanya.

Dari beberapa kasus dan fenomena yang ada dapat diketahui bahwa suatu hubungan yang tidak sehat tidak hanya terjadi pada kelompok usia SMP dan SMA, 18 namundapat terjadi juga pada kelompok usia mahasiswa. Siswoyo (2007) menyebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menuntut ilmu ditingkatperguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi swasta maupun negeri atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dinilai telah memilikitingkat intelektual yang tinggi,

kecerdasan dalam berfikir dan bertindak. Sesuai dengan tahap perkembangannya, mahasiswa berada pada tahap dewasa awal yang merupakan masa-masa transisi dari tahap remaja ke tahap dewasa pada usia 18-25 tahun (Listyanti, 2012). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi dan telah memiliki kemampuan berfikir dan bertindak yang lebih baik karena mereka telah memasuki tahap dewasa awal dengan rentan usia antara 18-25 tahun. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya sudah memiliki *self compassion* yang baik.

Self compassion sendiri merupakan suatu kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan ketika kita mengalami suatu kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003). Ini melibatkan kesadaran akan penderitaan yang dimiliki tanpa mengabaikan perasaan yang tidak menyenangkan. Selain itu, *self compassion* juga melibatkan kemampuan dalam memberikan dukungan terhadap diri sendiri. Dengan memiliki *self compassion* yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang sehingga dalam menghadapi suatu masalah atau kegagalan ia mampu menghadapinya dan tidak menghakimi diri sendiri.

Jika ditinjau dari subjek penelitian yang akan digunakan yaitu mahasiswa, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini namun dengan kelompok yang berbeda. Salah satu penelitian yang relevan tersebut dilakukan oleh Alitani (2023) yang berjudul “*Self compassion* pada Mahasiswa yang Mengalami Perundungan”. Pada penelitiannya, Alitani mengambil kelompok mahasiswa yang pernah mengalami perundungan sedangkan dalam penelitian ini peneliti mengambil kelompok mahasiswa yang sedang mengalami *toxic relationship* berpacaran.

Pada bulan Juni 2023 kemarin, penulis menyebar google form secara online dengan tujuan mengambil data awal di FKIP Universitas Sanata Dharma untuk mengetahui apakah ada mahasiswa FKIP yang mengalami *toxic relationship* berpacaran. Data awal ini diisi oleh 38 mahasiswa. Dari data tersebut diketahui sebesar 60,5% mahasiswa perempuan mengisi data awal tersebut dan sisanya yakni 39,5% adalah mahasiswa laki-laki. Dari 38 mahasiswa yang mengisi ada sekitar 31 atau 81,6% mahasiswa yang sedang mengalami *toxic relationship* berpacaran. Penulis juga sempat melakukan wawancara tidak langsung dengan beberapa mahasiswa FKIP. Salah satu mahasiswa menyatakan “Pasangan saya sering mengatakan kepada saya bahwa saya adalah pelacur, ia juga sering merendahkan saya dengan selalu mengatakan bahwa ia lebih baik dari pada saya. Ia juga membatasi saya dalam mengikuti kegiatan yang dapat mengasah kemampuan karena ia merasa cemburu jika saya

berteman dengan orang lain sedangkan di lain sisi saya membutuhkan dukungan darinya. Saya tahu bahwa hubungan ini tidak sehat namun, saya tidak bisa berhenti dari hubungan ini”. Selain itu, ada juga mahasiswa yang menyatakan “Saya pernah mendapat kekerasan fisik dari pasangannya ketika ia sedang marah di mana ia mencekik saya. Saya sadar bahwa hubungan kami sudah tidak sehat namun saya tidak dapat meninggalkannya karena saya masih mencintainya. Saya selalu juga berusaha untuk memenuhikeinginannya dengan merelakan uang pribadi saya sebagai bentuk pengorbanan saya”.

Berdasarkan penjelasan dan data-data serta fenomena-fenomena yang 20 terjadi mengenai dampak dari *toxic relationship*, penulis menyimpulkan bahwa meskipun mahasiswa dinilai sudah mampu berfikir dan bertindak dengan lebih baik, pada kenyataannya mereka juga masih mengalami dan masih berada dalam hubungan yang tidak sehat. Hal ini menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran mengasihi diri mereka sendiri atau sejauh manakah tingkat *self compassion* pada mahasiswa dengan mengambil mahasiswa/i FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* sebagai subjek dalam penelitian ini. Penulis mengambil mahasiswa/i FKIP karena berdasarkan wawancara tidak langsung yang dilakukan oleh penulis dengan beberapa mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil mengenai sejauh mana *self compassion* yang dimiliki mahasiswa/i Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak kampus untuk merancang strategi yang tepat bagi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *self compassion* yang ada pada diri mereka. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

2. METODOLOGI

Jenis Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2006), penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian dengan membuat gambaran secara deskriptif mengenai suatu keadaan dengan menggunakan angka, mulai dari melakukan pengumpulan data, penafsiran dan hasil data tersebut. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan menggambarkan fenomena dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini, peneliti akan lebih terfokus pada pengumpulan data dan analisis data numerik sehingga nantinya dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai suatu fenomena.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang berada di Yogyakarta. Pelaksanaan waktu kegiatan penelitian ini tergantung dari kesediaan waktu oleh subjek penelitian, namun dalamkurun waktu yang telah ditentukan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah para Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses atau pengadaan untuk keperluan sebuah penelitian, dimana data yang terkumpul adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Untuk itu, peneliti harus menggunakan teknik atau metodepenelitian yang tepat dalam mendapatkan atau mengumpulkan berbagai data penelitian dari lapangan. Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk menemukan datadata yang dibutuhkan dalam proses penelitian. Data yang diperoleh akandianalisis dan akan disimpulkan menjadi temuan atau pengetahuan baru. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis ialah denganmenyebarkan kuesioner yang menggambarkan *self compassion* dalam *toxic relationship* berpacaran yang dinyatakan dalam bentuk angket dengan uji coba terpakai.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasiljawaban yang diberikan oleh responden. Teknik analisis data yang akan digunakandalam penelitian ini menggunakan rumus statistik. Hasil yang diperoleh dari perhitungan akan digunaan sebagai landasan atau dasar dalam membuat kesimpulanakhir secara umum. Sugiyono (2019) mengemukakan analisis statistik deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik satu maupun lebih (variabel bebas) tanpa membuat perbandingan dan mencari hubungan dengan variabel lain. Analisis statistik deskriptif ini memiliki tujuan guna mengolah data dan menganalisis kelompok data serta penyajian datanya terlampir dalam bentuk grafik garis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Deskripsi Tingkat *Self compassion* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami *Toxic relationship*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$117 < X$	2	6,5%
Tinggi	$99 < X \leq 117$	5	16,1%
Sedang	$81 < X \leq 99$	12	38,7%
Rendah	$63 < X \leq 81$	11	35,5%
Sangat Rendah	$X \leq 63$	1	3,2%
Total		31	100%

Bedasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa 6,5% dari 31 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* sangat tinggi, 16,1% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, 38,7% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* sedang, 35,5% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacara memiliki tingkat *self compassion* rendah, dan 3,2% mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memiliki tingkat *self compassion* sangat rendah.

Tabel 2. Hasil Analisis Skor Item *Self compassion* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami *Toxic relationship* Berpacaran

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Nomor
Sangat Tinggi	$100,75 < X$	6	16,7%	19, 25, 27, 28, 39, 52
Tinggi	$85,25 < X \leq 100,75$	4	11,1%	20, 22, 24, 50
Sedang	$69,75 < X \leq 85,25$	7	19,4%	29, 33, 45, 46, 47, 48, 51
Rendah	$54,25 < X \leq 69,75$	16	44,4%	4, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 30, 31, 32, 40, 41, 43,
Sangat Rendah	$X \leq 54,25$	3	8,3%	2, 6, 9
Total		36	100%	

Pada tabel di atas memberikan arti bahwa terdapat 6 item dengan persentase 16,7% masuk ke dalam kategori sangat tinggi, 4 item dengan persentase 11,1% dalam kategori tinggi, 7 item dengan persentase 19,4% dalam kategori sedang, 16 item dengan persentase 44,4% dengan kategori rendah, dan 3 item dengan persentase 8,3% dengan kategori sangat rendah.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami toxic 50,00% 44,40% 45,00% 40,00%

35,00% 30,00% 25,00% 19,90% 20,00% 16,70% 15,00% 11,10% 10,00% 8,30%

5,00% 0,00% Sangat Tinggi Tinggi Sedang Rendah Sangat Rendah 61 relationship berpacaran memiliki tingkat *self compassion* yang masih kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran kurang menunjukkan perilaku atau sikap terbuka pada dirinya sendiri sehingga mereka kurang memiliki rasa peduli, kasih sayang, dan penerimaan diri.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parinsi dan Kuwae (2020) yang berjudul “*The Correlation Between Self-Compassion and Resilience in Student Who are Victims of Toxic relationship*”. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* terhadap ketahanan pada diri siswa yang mengalami *toxic relationship*. Dimana siswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki tingkat *self compassion* yang kurang optimal.

Hal ini juga didukung oleh pendapat Zahro & Yuliana (2023), mengenai beberapa ciri-ciri hal yang dialami oleh orang yang menjalani *toxic relationship* berpacaran. Yang pertama ialah tidak bisa menjadi diri sendiri. Salah satu hal yang bisa saja menyebabkan tingkat *self compassion* mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran kurang optimal ialah karena mereka tidak bisa menjadi diri mereka sendiri. Hal ini disebabkan karena pasangan mereka secara terus menerus memberikan batasan dan selalu memegang kontrol. Hal ini dapat menghambat mahasiswa untuk mengembangkan *self compassion* nya akibat adanya rasa ketidakbebasan untuk menghargai dan menerima diri sendiri.

Ciri berikutnya yang dapat menyebabkan tingkat *self compassion* pada mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran kurang optimal ialah tidak mendapat dukungan. Pada hubungan yang toxic, seringkali pasangan tidak memberikan dukungan sehingga terkadang individu merasa dirinya tidak berharga. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa bahwa ia tidak layak untuk dicintai dan menjadi penghambat dalam mengembangkan *self compassion* yang dimilikinya.

Selain itu, ciri berikutnya ialah tidak mendapat kepercayaan. Tingkat *self compassion* mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran menjadi kurang optimal dikarenakan mahasiswa tidak mendapat kepercayaan. Pada hubungan berpacaran yang toxic, seringkali kepercayaan mereka dipatahkan oleh pasangan

mereka sendiri. Hal ini dapat membuat mereka merasa tidak berharga dan meragukan kemampuan mereka sendiri, yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat *self compassion* nya.

Selanjutnya ialah sering mendapatkan atau mengalami kekerasan. Salahsatu penyebab mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami toxicrelationship berpacaran memiliki *self compassion* yang kurang optimal akibatsering mengalami kekerasan baik itu verbal maupun nonverbal. Dengan adanya kekerasan ini mahasiswa akan merasabahwa dirinya tidak berharga.

Ciri yang terakhir ialah komunikasi yang tidak baik. Mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran memilik komunikasi yang tidak baik atau tidak sehat dengan 63 pasangannya. Hal ini membuat mahasiswa merasa suaranya tidak didengar yangmembuat *self compassion* -nya menjadi tidak berkembang sehingga kurang optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yang berjudul “Tingkat *Self compassion* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami *Toxic relationship* Berpacaran” dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Tingkat *self compassion* pada mahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma yang mengalami *toxic relationship* berpacaran cenderung berada pada tingkat kategori sedang atau kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dengan perolehan nilai dari 31 responden sebagai berikut; 6,5% sangat tinggi, 16,1 % tinggi, 38,7% sedang, 35,5% rendah, dan 3,2% sangat rendah
- b. Terdapat 16 item dengan kategori rendah dan 3 item dengan kategori sangatrendah yang diajukan sebagai topik bimbingan dengan bidangbimbingan pribadi. Hasil analisis skor item untuk melihat tingkat *self compassion* padamahasiswa FKIP Universitas Sanata Dharma menunjukkan kategori rendah.Dengan perolehan nilai 16,7 dengan kategori sangat tinggi, 11,1% dengan kategori tinggi, 19,4% dengan kategori sedang, 44,4% dengan kategori rendah, dan 8,3% dengan kategorisangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulhakim, N. (2022, September 27). Galau Mahasiswi Nekat Lukai TubuhkarenaPutus Cinta, Luka Diunggah di Medsos, Coba Akhiri Hidup.
- Alitani, M.B. (2023). SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH

- MENGALAMI PERUNDUNGAN. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(1), 21-25. <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1223> Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Christie, C. E., Lubuk, F. R., Aldiputra, R., Jusuf, V. N., & Hestyanti, Y. R. (2022). Meningkatkan Kesadaran *Cognicia*, 8(2). Hal 237.
- Darwin, M., Reynelde Mamondol, M., Alparis Sormin, S., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Dwi Mertha Adnyana, I. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Adolf Gebang, A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap *Toxic relationship*. *Journal Of Digital Communication And Design (Jdcode)*, 1(2), hal 71.
- Gilbert, Paul. (2009). An Introduction to compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(2), 199–208. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Skripsi Strata Satu, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Hidayati, D.S. (2015). “*Self compassion dan Loneliness*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), Hal 155.
- <https://regional.kompas.com/read/2020/03/05/15350411/diputus-pacar-mahasiswa-ini-pilih-gantung-diri>.
- <https://trends.tribunnews.com/2022/09/27/galau-mahasiswa-nekat-lukai-tubuh-karena-putus-cinta-luka-diunggah-di-medsos-coba-akhiri-hidup>
- Hulukati, W., dan Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), Hal 74.
- Inge, N. (2022, Maret 22). Ditolak Balik ke Mantannya, Mahasiswi Palembang Tewas Gantung Diri. <https://www.liputan6.com/regional/read/4918541/ditolak-balikan-ke-mantannya-mahasiswi-palembang-tewas-gantung-diri>
- Kamalia, N. (2021). ANALISIS Resepsi *Toxic relationship* Pada Konten “Curhatan Kesha Ratuliu, 2 Tahun Dik4s4rin Pacar” (Analisis Resepsi Dewasa Awal Surabaya Terhadap *Toxic relationship* Pada Konten “Curhatan Kesha Ratuliu, 2 Tahun Dik4s4rin Pacar” Di Akun Youtube Gritte Agatha) [Skripsi]. UPN Veteran Jatim.
- Karinda, F.B. (2020). Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman *Toxic relationship* dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918- 926).
- Komnas Perempuan. (2021). Perempuan Dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, Dan Keterbatasan Penanganan Di

TengahCovid-19. Jakarta.

- Lee, M. (2017). *Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic relationship)*. California: Create Space.
- Listyanti, I. N. (2012). Interpersonal psychoterapy untuk meningkatkan self- esteempada mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distres psikologis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mengenai *Toxic relationship* Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *JSCD: Journal of SustainableCommunity Development*, 4(1).
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitudetoward oneself. Self and Identity*,2, Hal. 85-102.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Pommier, E.(2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, CommunityAdults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K.D. (2015). *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*,HarperCollins Publishers.
- Neff, Kristin. (2011). *Self compassion : The Proven Power Being of Kind to Your Self*. Australia: HarperCollins Publishers.
- Nurifah. (2013). *Jurnal Perempuan: Layanan Informasi dan Dokumentasi*. Jurnal Perempuan.
- Parinsi, G. S., dan Huwae, A. (2022). *The Correlation Between Self-Compassionand Resilience in Student Who are Victims of Toxic relationship. International Conferenceof Psychology*, 2(1), Hal 93-104.Patty, R. R., dan Belarminus, R. (2020, maret 5). Diputus Pacar, Mahasiswa Ini PilihGantungDiri
- Prabandari, A. I. (2020). *“Toxic relationship Adalah Hubungan Yang Merusak danTidak Sehat, ketahui jenisnya*. Jawa Tengah.
- Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R.D.F., Islamy, A. D., & Satria,
- Putra, A. Y., dan Aditya, I. K. W (2022, Maret 17). Seorang Mahasiswi diPalembang Ditemukan Ayahnya Tewas Gantung Diri di Kamar.
<https://regional.kompas.com/read/2022/03/17/140037378/seorang-mahasiswi-di-palembang-ditemukan-ayahnya-tewas-gantung-diri-di>
- Set, S. (2009). *Teen Dating Violence*. Yogyakarta: Kanisius Siswoyo, D. (2007).*Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, danR&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono.(2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung:CV. Alfabeta.
- Sunarto. (2004). Pengantar Psikologi. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi.
- Syafira,A.B.L., dan Surwati,C.H.D. (2022). Representasi *Toxic relationship* Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi *Toxic relationship* Dalam “Film Story Of Kale: When Someone’s In Love” Karya Angga Dwimas Sasongko)jurnalkommas.com, Hal.1-3. <http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal%20D1219001.pdf>
- Vedasari, I. A. W. (2020). “*Mengenal Toxic relationship dalam Relasi Pacaran*”. ,dilaman <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasipacaran/>.
- Wahyuni, D, S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietes Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Hal 923- 928.
- Wijono, C. P. (2019). “*Uncovering Violence Occurring in Dating Relationsip: an Early Study of Forgiveness Approach*”. *Journal Psikodimensia*, 18.
- Wismanto, B. (2019, April 9). “*Kenali Toxic relationship dan Antisipasinya*”. News Unika Soegijapranata,. <http://news.unika.ac.id/2019/04/kenali-toxic-relationship-dan-antisipasinya/>
- Wulandari, R. (2021). Fenomena *Toxic relationship* Dalam Pacaran pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya [Skripsi]. Universitas Sriwijaya.
- Yenny, Astuti,S.W., dan Irmawan,D. (2022).Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi *Toxic relationship*. *Prosiding Cosecant*, 2(1).
- Yusuf, Syamsu.(2012).Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self- Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), Hal 60-65.
- Zahro, A. V. A., dan Yuliana, N. (2023). Fenomena Dan Upaya Pencegahan *Toxicrelationship* Pada Remaja. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(9),Hal31-40. <http://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/1488/1380>
- Zamzami, F. (2022, Juni 17). VIRAL Seorang Gadis di Makassar Dicekik dan Dipukul Pacarnya di Kafe, Dipicu Tuduhan Selingkuh. [VIRAL Seorang Gadis di Makassar Dicekik dan Dipukul Pacarnya di Kafe, Dipicu Tuduhan Selingkuh - Halaman 2 - Serambinews.com \(tribunnews.com\)](http://Serambinews.com)