Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 99 – 105

Kelembutan pada Diri dan Kepedulian Sosial: Studi tentang Mahasiswa

Siti Anitasari
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Suroso
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Isrida Yul Arifiana
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: aexnitanita@gmail.com

Abstract

This research aims to explore the connection between self-compassion and prosocial behavior among students at the University of 17 August 1945 Surabaya. The proposed hypothesis suggests that there is a positive correlation between self-compassion and prosocial behavior in this student population. The study employs a quantitative correlational research design and includes 306 students from various faculties at the university. The instruments utilized in this research consist of a prosocial behavior scale based on the theory by Eisenberg & Mussen (1989) and a self-compassion scale derived from Neff's (2003) theory. The collected data were analyzed using the product-moment correlation technique with the aid of SPSS 16 for Windows. The analysis revealed a positive and significant relationship between self-compassion and prosocial behavior, with rxy = 0.630 at p = 0.000 (p < 0.01). Fostering self-compassion among students may serve as an effective approach to enhance prosocial behavior. Consequently, interventions or programs that promote the development of self-compassion on campus could lead to more positive social interactions among students.

Keywords: *Prosocial Behavior, Self-Compassion, Student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan perilaku prososial di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hipotesis yang diajukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dan perilaku prososial dalam populasi mahasiswa tersebut. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional kuantitatif dan melibatkan 306 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala perilaku prososial yang didasarkan pada teori Eisenberg & Mussen (1989) dan skala *self-compassion* yang berasal dari teori Neff (2003). Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product-moment* dengan bantuan SPSS 16 untuk Windows. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dan perilaku prososial, dengan rxy = 0.630 pada p = 0.000 (p < 0.01). Mengembangkan *self-compassion* di kalangan mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan perilaku prososial. Oleh karena itu, intervensi atau program yang mendukung pengembangan *self-compassion* di kampus dapat mengarah pada interaksi sosial yang lebih positif di antara mahasiswa.

Kata kunci: Perilaku Prososial, *Self-Compassion*, Mahasiswa

Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam fase dewasa awal, yang mencakup usia antara 18 hingga 40 tahun, seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2009). Pada tahap ini, salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui adalah kemampuan untuk membangun hubungan sosial. Keterlibatan dalam interaksi sosial meliputi berbagai bentuk perilaku, termasuk perilaku prososial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan perilaku peduli sosial sebagai bagian dari proses perkembangan mereka (Havighurst, 1972).

Sebagai kelompok yang memiliki peran signifikan dalam struktur sosial, mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk berprestasi di bidang akademik, tetapi juga harus peka terhadap lingkungan sosial melalui tindakan prososial. Contoh nyata dari keterlibatan mahasiswa dalam menciptakan kehidupan sosial yang seimbang adalah perilaku seperti membantu, berbagi, dan bekerja sama. Eisenberg dan Mussen (1989) menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah bentuk kepedulian seseorang terhadap orang lain yang dilakukan tanpa mengharapkan imbalan.

Sebagai kelompok yang memiliki peran penting dalam struktur sosial, mahasiswa **t**idak hanya diharapkan untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan memiliki kepekaan terhadap lingkungan sosial melalui tindakan prososial. Perilaku seperti membantu, berbagi, serta bekerja sama merupakan contoh nyata keterlibatan mahasiswa dalam menciptakan kehidupan sosial yang seimbang. Eisenberg dan Mussen (1989) menjelaskan bahwa perilaku prososial merupakan tindakan sosial yang positif, mewujudkan kepedulian seseorang terhadap orang lain yang dilakukan tanpa mengharapkan imbalan.

Ketika seseorang tidak memiliki perilaku prososial, hal ini dapat memicu munculnya sikap tidak peduli terhadap lingkungan sosial, kecenderungan materialistik, sikap masa bodoh terhadap sesama, serta pengabaian terhadap nilai-nilai sosial yang telah lama ada (Rianggraeni, 2015). Ketiadaan perilaku prososial juga dapat menyulitkan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, hal ini disebabkan oleh sifat dasar manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Hubungan antara *self compassion* dan perilaku prososial pada mahasiswa adalah topik utama dari penelitian ini. Faktor-faktor ini belum diperiksa di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, *self compassion* dan perilaku prososial belum terhubung langsung oleh penelitian. Akibatnya, peneliti akan menggunakan variabel-variabel ini untuk mahasiswa yang berorganisasi dengan baik. Menurut Lensus (2013), mahasiswa kerap mengalami hambatan dalam memberikan bantuan secara langsung kepada teman sebayanya. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kedekatan, bukan teman dekat, atau kesibukan pribadi. Meskipun memiliki kemampuan untuk membantu, mahasiswa sering kali enggan melakukannya jika tidak ada keuntungan atau balasan yang jelas.

Individu yang memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri umumnya lebih mampu melihat situasi dari perspektif orang lain, memiliki empati yang tinggi, dan lebih bersedia memberikan bantuan (Neff & Pommier, 2013). Keadaan emosional yang

penuh dengan perhatian semacam ini mendorong terbentuknya perilaku prososial, yakni perilaku yang bertujuan untuk menolong orang lain. Temuan penelitian menunjukkan bahwa orang yang secara konsisten menerapkan sikap welas asih terhadap dirinya sendiri juga cenderung memperlakukan orang lain dengan lebih baik (Welp & Brown, 2014). Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis memusatkan perhatian pada bagaimana peran *self-compassion* berkontribusi dalam membentuk perilaku prososial di kalangan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara dua variabel (Azwar, 2019). Penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan antara *self-compassion* yang berperan sebagai variabel X dan perilaku prososial sebagai variabel Y pada mahasiswa.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan/atau linieritas yang dibutuhkan dalam analisis parametrik seperti korelasi Product Moment. *Spearman's Rho* dipilih karena mampu mengukur hubungan antara dua variabel tanpa mensyaratkan distribusi normal maupun hubungan linier antar variabel..

Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 13.055 mahasiswa yang berasal dari berbagai fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball sampling* karena sampel awal diminta merekomendasikan orang lain yang sesuai dengan kriteria, sehingga jumlah sampel berkembang melalui referensi partisipan . Pengambilan data dilakukan mulai 10 Juli 2025 hingga 12 Juli 2025. Dari proses pengambilan data, diperoleh sampel sebanyak 306 mahasiswa.

Dalam menyusun skala perilaku prososial, peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Eisenberg & Mussen (1989) yang mencakup lima dimensi utama, yaitu menolong, berbagi, bekerja sama, kejujuran, dan kedermawanan, dengan total 30 aitem. Sementara itu, skala *self-compassion* terdiri dari 16 aitem. Dua jenis pernyataan dalam kedua skala tersebut, yaitu pernyataan positif (favorable) dan negatif (unfavorable), disusun dengan menggunakan model skala Likert. Responden diminta untuk memilih dari empat kategori jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya termasuk dalam kategori sedang dalam perilaku prososial, yaitu sebanyak 173 orang (56,5%) dari total 306 partisipan. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh mahasiswa telah memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan prososial, seperti menolong, berbagi, dan menunjukkan kepedulian terhadap sesama dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih belum mencapai tingkat maksimal.

Sebanyak 87 mahasiswa (28,4%) berada dalam kategori tinggi, yang mencerminkan adanya kelompok mahasiswa dengan tingkat kecenderungan

perilaku prososial yang kuat. Kemungkinan besar, mereka terlibat aktif dalam kegiatan sosial, kerja sama kelompok, maupun aktivitas kemahasiswaan yang mendukung interaksi positif antar individu. Di sisi lain, terdapat 28 mahasiswa (9,1%) yang berada pada kategori rendah dan 18 mahasiswa (5,9%) pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa masih memiliki tingkat kepedulian sosial dan perilaku menolong yang relatif minim.

Tabel 1. Uji Deskriptif Skala Perilaku Prososial
Sumber: Output SPSS 16 for Windows

kategori	interval	jumlah	persentase
Sangat tinggi	X≥ 141.9011	-	-
Tinggi	130.5444<X≤141.9011	87	28,4%
Sedang	119,1876<X≤ 130.5444	173	56,5%
Rendah	107.8309<X≤119.1876	28	9,1%
Sangat Rendah	X<107.8309	18	5,9 %
	Total	306	100%

Analisis terhadap tingkat *self-compassion* partisipan menunjukkan bahwa dari total 306 responden, mayoritas berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 174 orang atau 56,9% dari keseluruhan sampel. Selanjutnya, kategori tertinggi kedua adalah kategori tinggi, dengan jumlah partisipan sebanyak 94 orang (30,7%). Sementara itu, 34 partisipan (11,1%) termasuk dalam kategori sangat rendah, dan hanya 4 partisipan (1,3%) yang tergolong dalam kategori rendah

Tabel 2. Uji Deskriptif Skala *Self Compassion*

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X≥ 78.6315	-	-
Tinggi	78.6315<X≤69.5495	94	30,7%
Sedang	69.5905<X≤ 60.5495	174	56,9%
Rendah	60.5495<X≤51.5085	4	1,3%
Sangat Rendah	X<51.5085	34	11,1 %
	Total	306	100%

Sumber : Output SPSS 16 for Windows

Peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linieritas pada tahap analisis data. Dengan skor 0,0000 = (p<0,05) pada uji normalitas Kolmorgov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov*			
	Statistic	**df**	**Sig.**	**Keterangan**
Perilaku Prososial	.215	306	.000	Tidak Normal

Sumber : Output SPSS ver 16 for Windows

Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran skor variabel perilaku prososial diperoleh koefisien *statistic Kolmogorov-Smirnov test* = 0,000, karena nilai tersebut kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji lineriaritas

Variabel	*F*	Sig.	Keterangan
Perilaku Prososial - *Self Compassion*	7.506	0.000	Tidak Linear

Sumber : Output SPSS ver 16 for Windows

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel perilaku prososial dan *self-compassion* signifikan dengan nilai 0.000 (p > 0.05), yang mengindikasikan adanya hubungan antara kedua variabel tidak linear.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
Perilaku Prososial - *Self Compassion*	0,630	0,000	Signifikan

Sumber : Output SPSS ver 16 for Windows

Hasil analisis korelasi hubungan *self compasssion* dan perilaku prososial adalah 0,630 dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,01), yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel pada mahasiswa.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan antara *self-compassion* dan perilaku prososial di kalangan mahasiswa. Hasil analisis mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang berarti bahwa peningkatan tingkat *self-compassion* berhubungan dengan peningkatan perilaku prososial yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kecenderungannya untuk melakukan perilaku prososial, seperti menolong, peduli, dan bekerja sama dengan orang lain.

Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka digunakan pendekatan analisis *non-parametrik*. Metode yang dipilih adalah korelasi *Spearman's Rho*, yang sesuai untuk data dengan karakteristik tersebut. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang berarti bahwa peningkatan tingkat *self-compassion* berkaitan dengan peningkatan perilaku prososial individu. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*

seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan perilaku prososial, seperti menolong, menunjukkan kepedulian, dan bekerja sama dengan orang lain

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil studi sebelumnya oleh (Amara et al., 2024), yang menemukan adanya korelasi positif antara *self-compassion* dan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta. Penelitian tersebut menggunakan uji korelasi Pearson, dengan koefisien korelasi r = 0,107 dan nilai signifikansi p = 0,032 (p < 0,05), yang menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel. Selain itu, (Haryogi, 2002) juga mengidentifikasi hubungan positif antara *self-compassion* dan empati dengan perilaku prososial pada mahasiswa yang merupakan anak tunggal di UIN Suska Riau.

Namun, penting untuk diingat bahwa perilaku prososial dapat memiliki dampak negatif, seperti berkurangnya kepedulian terhadap lingkungan sosial, munculnya sikap materialistik, ketidakpedulian terhadap orang di sekitar, serta kecenderungan untuk mengabaikan norma-norma sosial yang telah lama dianut (Rianngreini, 2015) Padahal, sebagai makhluk sosial, manusia sangat bergantung satu sama lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga perilaku prososial menjadi hal yang esensial.

(Eisenberg, 1989) menyebutkan faktor yang memengaruhi perilaku prososial telah diidentifikasi, termasuk faktor biologis, budaya masyarakat, pengalaman sosialisasi, proses kognitif, respons emosional, karakteristik individu, dan situasi tertentu. Selain itu, (Neff, 2003)menyatakan bahwa *self-compassion* juga berperan dalam mendukung perilaku prososial. Rasa kasih terhadap diri sendiri memungkinkan individu menjalin hubungan yang lebih sehat dan positif dengan orang lain.

Sebagai langkah awal, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa 56% responden berada pada kategori sedang dalam perilaku prososial. Temuan ini mengindikasikan masih adanya kebutuhan untuk meningkatkan perilaku prososial di kalangan mahasiswa

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan perilaku prososial di kalangan mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif dari seluruh fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dan data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0.

Berdasarkan analisis yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan perilaku prososial di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sebagai langkah lanjutan dari temuan ini, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas cakupan subjek dengan melibatkan mahasiswa dari universitas lain di luar Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk mendapatkan hasil yang lebih dapat digeneralisas. Selain itu,

studi lanjutan juga diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi *self-compassion*, seperti *bystander effect* atau *self-regulation*.

Referensi

Amara, K. P., Bellarosa Yosza, A., Lamria, N., & Naibaho, L. (2024). The Relationship between Self-Compassion and Prosocial Behavior in Late Adolescents in DKI Jakarta. *SINOMICS JOURNAL | VOLUME*, *3*. https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.357

Eisenberg, N. , & M. P. A. (1989). *The relation of empathy to prosocial and related behaviors. Psychological Bulletin*. *1*, 91–119.

Haryogi, D. (2002). *Hubungan antara self-compassion dan empati dengan perilaku prososial anak tunggal pada mahasiswa di UIN Suska Riau* .

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*. *2*, 85–101.

rianngreini. (2015). *HUBUNGAN ANTARA EMPATI DAN PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA DI SMP N 5 BOYOLALI OLEH OKKY RUTH RIANGGARENI 802010065 TUGAS AKHIR*.