

**Pelatihan Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui *Mindful Self Compassion*
Guna Mendorong Motivasi Berprestasi Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis
Politeknik Negeri Manado**

*Training to Improve Emotional Intelligence Through Mindful Self-Compassion to
Encourage Achievement Motivation of Students in The Business Administration
Departmentn of Manado State Polytechnic*

Juliet P.T. Makinggung¹, Selfy Manueke², Meiske W. Manopo³, Nisba Silvana⁴

^{1,2,3,4}Politeknik Negeri Manado

e-mail: ¹julietmakinggung22@gmail.com, ²self22r@gmail.com,

³Meiske.wisye@yahoo.com, ⁴nisbasilvana82@gmail.com

Abstrak: *Self compassion* merupakan perwujudan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai kerumitan hidup serta kekurangan dalam diri. *Self compassion* menjadi bagian terpenting dari kecerdasan emosional karena didalamnya terdapat kemampuan individu dalam mengamati kondisi emosinya serta mampu memanfaatkan berbagai informasi untuk memadukan pemikiran dan tindakan. Terdapat tiga bagian utama dari *self compassion* yaitu: *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh Tim Pengabdian ditemukan sekitar 49 orang dari 53 orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah dan setelah ditelusuri lebih jauh salah satu penyebabnya adalah *self compassion* yang masih rendah. Tujuan dari pengabdian ini adalah membantu mahasiswa dalam meningkatkan kecerdasan emosional melalui *self compassion*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *butterfly hug* dan *mindfulness*, kedua teknik ini dapat membantu untuk meningkatkan *self compassion* seseorang. Hasil dari Pengabdian Pada Masyarakat ini yaitu nilai dari *self kindness* dan *common humanity* berada diatas rata-rata nilai minimum ketercapaian efektivitas pelatihan yaitu 77,5% dan 83,5%, hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan efektif pada kedua bagian *self compassion* tersebut. Namun efektivitas pelatihan belum tercapai pada bagian *mindfulness* yang memiliki nilai dibawah rata-rata nilai minimum yaitu sekitar 59%.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, *Self Compassion*, Motivasi Berprestasi

Abstract: *Self compassion* is a manifestation of love for oneself when faced with various complexities of life and deficiencies in oneself. *Self compassion* is the most important part of emotional intelligence because it includes an individual's ability to observe their emotional state and be able to utilize various information to integrate thoughts and actions. There are three main parts of *self compassion* namely: *self kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*. From the results of observations made by the Service Team, it was found that around 49 people out of 53 people had low emotional intelligence and after being traced further, one of the causes was *self compassion* which was still low. The purpose of this service is to help students in improving emotional intelligence through *self compassion*. This service activity is carried out using the *butterfly hug* and *mindfulness* techniques, these two techniques can help to increase one's *self compassion*. The results of this Community Service are the value of *self kindness* and *common humanity* is above the average minimum value of the effectiveness of the training which

is 77.5% and 83.5%, this indicates that the training is effective in both parts of self compassion. However, the effectiveness of the training has not been achieved in the mindfulness section which has a value below the average minimum value, which is around 59%.

Keywords: *Emotional Intelligence, Self Compassion, Achievement Motivation*

A. Pendahuluan

Setiap manusia pasti pernah berada dalam situasi yang sulit, menemukan kegagalan dalam meraih sesuatu dan mendapatkan penderitaan sehingga menimbulkan emosi yang negatif. Ketika emosi negatif ini tidak diregulasi dengan baik maka akan menimbulkan dampak buruk bagi dirinya maupun untuk orang lain. Kemampuan meregulasi emosi dengan baik sangat dibutuhkan oleh siapa saja utamanya bagi mahasiswa yang berada pada fase memasuki usia dewasa muda (18-20 tahun). Perubahan fase dalam diri individu meliputi perubahan fisik serta psikologis, perubahan fase ini mengharuskan seseorang bertanggung jawab dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan (Mulyadi et al., 2024). Pada fase tersebut mahasiswa cenderung mengedepankan ego diri sehingga sering mengabaikan orang lain dan lingkungan sekitar. Jika hal ini dibiarkan maka akan membuat kecerdasan emosional mereka menjadi rendah. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengetahui emosi dan mengekspresikan dengan benar (Wiffida et al., n.d.). Pondasi dalam membangun kecerdasan emosional yang tinggi adalah dengan *self compassion*.

Self compassion merupakan perwujudan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai kerumitan hidup serta kekurangan dalam diri (Ubaidah & Nuraqmarina, 2025). Hal ini diartikan sebagai cara seseorang menyayangi dirinya secara utuh dan tidak mengkritik diri secara negatif, serta memandang bahwa penderitaan dan keterbatasan itu merupakan sesuatu yang alami dan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self compassion* dapat menjadikan seseorang mampu memulihkan diri sembari terus berinteraksi sosial dengan orang lain serta tangguh dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. (Adisya et al., 2025). Aspek *self compassion* meliputi; *self kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima kesalahan dan kekurangan yang dimilikinya, *common humanity* merupakan kemampuan seseorang dalam memandang bahwa kesulitan/kegagalan merupakan pengalaman hidup manusia yang universal (siapaapun dapat mengalaminya) sehingga tidak akan menyalahkan dirinya secara berlebihan, *mindfulness* kemampuan individu dalam melihat sesuatu yang terjadi dengan sebenar-benarnya secara proporsional (Amita et al., 2024). *Self compassion* menjadi bagian terpenting dari kecerdasan emosional karena didalamnya terdapat kemampuan individu dalam mengamati kondisi emosinya serta mampu memanfaatkan berbagai informasi untuk memadukan pemikiran dan tindakan.

Mahasiswa Program Studi D-IV Manajemen Bisnis khususnya kelas IV MB1 dan IV MB3 merupakan bagian dari kelompok manusia yang berusia dewasa muda. Mereka masih sangat labil dalam menyikapi berbagai kondisi dan tantangan dalam

hidup mereka. Beragam kasus didapatkan oleh tim pengabdian selama proses observasi, seperti: beberapa mahasiswa tidak menyukai warna kulit mereka yang cenderung lebih gelap dibandingkan dengan anggota keluarga besar lainnya, hal inilah yang menyebabkan mereka dibully dan disisihkan serta kedua orang tua mereka dianggap remeh oleh anggota keluarga yang lain; orang tua yang bercerai menyebabkan si anak kehilangan kasih sayang yang utuh dari kedua orang tua, sehingga ia merasa kehilangan dukungan terbaik dalam hidupnya dan inilah yang membuat ia selalu merasa iri dengan kehidupan orang lain yang lebih harmonis; orang tua yang tidak puas dengan berbagai pencapaian hidup anaknya dan selalu membandingkan antara anak yang satu dengan anak lainnya, sehingga anak tersebut merasa tertekan dan harus berjuang sangat keras meskipun hal itu berada di luar batas kemampuannya, ini dilakukan semata-mata untuk mendapatkan validasi dari kedua orang tuanya. Kondisi seperti ini yang membuat mahasiswa memiliki welas asih yang rendah terhadap diri sendiri dan hal ini pula berdampak pada rendahnya motivasi untuk berprestasi dibangku kuliah. Mereka menganggap bahwa apapun pencapaian terbaik yang mereka raih tidak akan berarti di hadapan orang tua mereka dan orang lain.

Self compassion yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan menerima kekurangan diri sendiri, kurang mampu memaafkan diri ketika melakukan kesalahan, kurang mampu memahami dan menyayangi diri sendiri, menarik diri dari pergaulan karena merasa tidak layak berada dalam suatu komunitas tertentu, dan memiliki lonjakan emosi yang berlebihan. Kondisi tersebut sangat jelas terlihat pada mahasiswa kelas IV MB1 dan IV MB3, *self compassion* yang rendah membuat mereka menjadi pribadi yang tidak menerima diri mereka sendiri. Penerimaan diri merupakan daya upaya seseorang dalam menerima kekurangan serta kelebihan diri sehingga mampu menilai diri secara positif dalam berbagai situasi (Septiana et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis yang masih memiliki *self compassion* yang rendah agar dapat menyayangi dan menerima diri mereka dengan baik. Observasi secara mendalam telah tim lakukan pada mahasiswa di kelas IV MB1 dan IV MB3 dan tidak menutup kemungkinan hal serupa dapat terjadi kepada mahasiswa lainnya. Sehingga ilmu yang didapatkan dari kegiatan ini dapat menjadi bekal baik bagi mahasiswa maupun tenaga pendidik (dosen) untuk meminimalisir efek buruk dari *self compassion*.

Adanya keterkaitan antara kecerdasan emosional dan *self compassion* didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Resti Berlianti Shoffa,dkk yang berjudul “Hubungan *Self compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa”. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *self compassion* berperan penting dalam memengaruhi regulasi emosi mahasiswa, semakin tinggi *self compassion* seseorang maka semakin baik pula regulasi emosinya begitupun sebaliknya (Shoffa, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian Raisa,dkk dengan judul “*Self Criticism* dan *Self Compassion*: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar”. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *self compassion* memiliki korelasi dengan sikap mengkritik diri sendiri secara

berlebihan (*self criticism*). Nilai *self compassion* yang tinggi mengindikasikan semakin berkurangnya perilaku dalam mengkritik diri sendiri secara berlebihan begitu pula sebaliknya (Raisa et al., 2024).

Self compassion berperan penting untuk meningkatkan kualitas hidup, memiliki kemampuan dalam mengatasi kegagalan dan kelemahan diri sendiri dengan cara yang lebih positif, mengurangi *burnout*, serta memampukan mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Oleh karena itu, *self compassion* perlu diterapkan dalam dunia pendidikan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan terutama dalam mengatasi stres dan kecemasan yang sering dialami serta meningkatkan daya fokus selama mengenyam pendidikan di perguruan tinggi (Putri et al., 2024). Hasil kegiatan pengabdian ini dapat menjadi referensi bagi kegiatan pengabdian yang serupa sehingga semakin menguatkan informasi yang jelas tentang *self compassion* serta membangun kesadaran semua orang untuk tetap welas asih terhadap diri sendiri.

B. Metode

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan dengan melaksanakan pelatihan *mindful self compassion* yang berlokasi di Desa Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado pada hari Kamis, 10 Juli 2025 dari pukul 09.30 – 12.30 WITA.

Target/Sasaran Kegiatan

Target atau sasaran kegiatan yaitu Mahasiswa Program Studi D-IV Manajemen Bisnis Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi dan motivasi untuk berprestasi. Dengan welas asih yang tinggi pada diri sendiri akan membuat mahasiswa menyadari potensi terbaik mereka, menerima segala kekurangan diri, memberikan ruang kepada diri untuk menikmati hidup dan tidak terlampaui berat dalam memasang target kehidupan yang pada akhirnya membuat mereka menjadi stres bahkan depresi, mereka dapat menjadi diri mereka sendiri dan tidak perlu membandingkannya dengan orang lain, pun ketika mereka mendapatkan kesulitan bahkan kegagalan dalam proses hidup tidak serta merta membuat mereka mengkritik diri secara berlebihan dan negatif. *Self compassion* dapat membantu mahasiswa menjadi sejahtera secara emosional sehingga dapat memicu motivasi belajar tinggi bagi mahasiswa sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dalam meraih berbagai prestasi dan pencapaian hidup yang positif.

Tahapan Kegiatan

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Melakukan observasi. Tim pengabdian melakukan observasi terhadap masalah utama dan mendasar yang dihadapi oleh mitra. Hal ini dilakukan agar tim dapat melakukan kegiatan yang tepat sasaran yang dibutuhkan oleh mitra dalam kegiatan pengabdian ini
2. Melakukan koordinasi. Tim pengabdian dan mitra dalam hal ini mahasiswa Program Studi D-IV Manajemen Bisnis melakukan koordinasi agar kegiatan

pengabdian ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.

3. Mengadakan pelatihan. Tim pengabdian mengundang narasumber seorang Psikolog yaitu ibu Dr. Yunita Sumakul, M.Psi yang merupakan seorang psikolog yang dapat menuntun mitra dalam mengaktifkan *mindful self compassion* dalam diri mereka dengan menggunakan teknik *butterfly hug* dan *mindfulness*. Dalam kesempatan ini pula mitra dapat melakukan tanya jawab dengan narasumber.
4. Melakukan survei tindak lanjut hasil pelatihan. Tim mengadakan survei kepada mitra agar dapat mengetahui sejauh mana kemajuan yang mereka dapatkan selama pelatihan. Diharapkan mahasiswa Program Studi D-IV Manajemen Bisnis mampu mengaktifkan *mindful self compassion* dalam diri mereka yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecerdasan emosional.
5. Tim pengabdian akan melakukan keberlanjutan program dengan membuka ruang diskusi via grup WhatsApp, dimana grup ini bertujuan untuk memberikan penguatan program pasca pelatihan dilaksanakan. Penguatan dalam hal ini ialah bagaimana mahasiswa sebagai mitra pengabdian mampu menjaga kemampuan konsistensi *self compassion* dalam diri mereka dan juga mengarahkan diri mereka agar lebih tenang ketika menghadapi masalah.

Upaya untuk meningkatkan *self compassion* mahasiswa adalah dengan melakukan bimbingan psikologi serta konseling (Haryani et al., 2023). Bimbingan psikologi dilakukan dalam bentuk pelatihan *mindful self compassion* dengan menggunakan teknik *butterfly hug* dan *mindfulness*. Kedua metode ini jika dikombinasikan mampu membantu individu dalam menyayangi dan menerima diri secara utuh. Sebelum melakukan sesi pelatihan terlebih dahulu narasumber menjelaskan materi yang terkait dengan *mindful self compassion* seperti yang terlihat pada Gambar 1 di bawah. Hal ini penting dilakukan mengingat materi ini masih asing bagi sebagian besar mahasiswa. Uraian materi ini menjelaskan bagaimana melakukan teknik *butterfly hug* dan *mindfulness* dan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, disamping itu narasumber memberikan penjelasan mendalam bahaya dari *self compassion* yang rendah dalam diri seseorang baik untuk dirinya sendiri maupun orang disekitarnya.



Gambar 1. Pemberian Materi *Mindful Self Compassion*



Gambar 2. Mengajarkan Teknik Pernafasan Diafragma (Pernafasan Perut)

Setelah pemberian materi maka narasumber memberikan contoh bagaimana cara melakukan pernafasan diafragma atau pernafasan perut. Pernafasan diafragma ini dilakukan dengan menghirup sebanyak-banyaknya oksigen melalui hidung hingga perut mengembang ke depan. Pernafasan ini paling disarankan untuk melakukan teknik *mindful self compassion* karena memungkinkan paru-paru menyimpan oksigen lebih banyak sehingga tubuh dapat menjadi lebih relaks.



Gambar 3. Melakukan Teknik *Butterfly Hug*

Setelah mahasiswa mengetahui cara melakukan pernafasan diafragma maka dilanjutkan dengan teknik *butterfly hug*. Dalam *butterfly hug* mahasiswa dibimbing untuk mengolah pernafasan (pernafasan diafragma) sambil meletakkan tangan mereka di depan dada secara bersilangan seperti bentuk sayap kupu-kupu atau meletakkan tangan di kedua bahu secara bersilangan seakan-akan memeluk diri sendiri. Sembari meletakkan tangan secara bersilangan dan menepuk lembut telapak tangan yang berada di dada mahasiswa mengafirmasi positif diri, hal ini dilakukan berulang-ulang hingga perasaan terasa nyaman. *Butterfly hug* ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun ketika seseorang merasa *overthinking* atau dalam kondisi jiwa yang sedang tidak baik-baik saja, mereka dapat menenangkan diri dengan melakukan teknik tersebut.



Gambar 4. Melakukan Teknik *Mindfulness*

Selain *butterfly hug* mahasiswa dipandu untuk melakukan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan salah satu teknik yang dapat membantu seseorang dalam mengelola stres (Intan et al., 2025) dan meningkatkan kesehatan mental (Amalia Zulfa et al., 2024). Dalam *mindfulness*, mahasiswa dituntun untuk melakukan *mindful breathing* (menggunakan pernapasan diafragma) hal ini bertujuan agar seseorang mampu meningkatkan kesadaran diri dengan merasakan berbagai emosi yang hadir saat itu tanpa melakukan penolakan. *Mindfulness* ialah bentuk terapi dengan cara meditasi dan melibatkan unsur kognitif di dalamnya. Teknik ini mengarahkan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh tanpa memberikan *judgement* terhadap segala sesuatu yang terjadi saat itu juga (Dhamayanti & Yudianto, 2020).

C. Hasil dan Pembahasan

Setelah mengadakan kegiatan pelatihan maka tim pengabdian melakukan survei dengan membagikan kuesioner kepada peserta pelatihan melalui link *google form* pada grup WhatsApp. Hasil kuesioner ini dapat membantu tim pengabdian untuk mengetahui sejauh mana kemajuan yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan *mindful self compassion*.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pelatihan *Mindful Self Compassion*

No	Pernyataan Kuesioner	Setuju		Tidak setuju	
		Orang	%	Orang	%
1	Saya mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri dengan ikhlas	51	95,8	2	4,2
2	Saya mampu memahami dan menyayangi diri sendiri	44	83	9	17
3	Ketika saya mendapatkan kegagalan dalam kehidupan maka saya tidak akan mengkritik diri secara negatif dan berlebihan	44	83	9	17
4	Saya mengetahui kemampuan diri dengan baik sehingga dalam menetapkan standar kehidupan senantiasa menyesuaikan dengan kemampuan yang saya miliki	41	76,5	12	23,5
5	Saya tidak pernah membandingkan kehidupan saya dengan orang lain	25	46,8	28	53,2
6	Saya mampu menerima kegagalan dan kesulitan dalam kehidupan ini dengan baik	43	80,8	10	19,2
7	Saya mampu memaafkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan	42	78,7	11	21,3
8	Saya mudah bersosialisasi dengan siapa saja (tidak merasa terisolasi dari pergaulan)	41	76,6	12	23,4
9	Saya memiliki empati terhadap diri sendiri dan orang lain	52	97,9	1	2,1
10	Saya bijaksana dalam menghadapi kegagalan dalam hidup ini	34	63,8	19	36,2
11	Saya mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik	34	63,8	19	36,2

12	Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan hidup	36	68,1	17	31,9
13	Saya tidak mudah cemas dan stress dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan	21	40,4	32	59,6

Sumber: Diolah oleh penulis

Ada tiga bagian penting dalam *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen ini terdiri dari beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur apakah setiap bagian dari *self compassion* dapat tercapai dengan baik atau masih menemukan kendala. Tim pengabdian membuat kuesioner pada *google form* dimana link tersebut kami bagikan kepada 53 orang peserta pelatihan melalui grup WhatsApp sehingga didapatkan data melalui *google form* tersebut. Presentasi keefektifan pelatihan ini berada pada kisaran nilai $\geq 75\%$ -100%. Data yang telah diolah kemudian disajikan pada tabel 1 di atas.

Berikut uraian hasil olah data dari ketiga bagian *self compassion* seperti yang tertera pada tabel 1:

a. *Self Kindness*, memiliki lima indikator yaitu:

- 1) **Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri**, berdasarkan hasil olah data didapatkan sekitar 51 orang atau 98% yang memberi jawaban setuju dan selebihnya 2 orang atau sekitar 4,2% yang menjawab tidak setuju.
- 2) **Mampu memahami dan menyayangi diri sendiri**, terdapat 44 orang atau 83% yang menjawab setuju dan selebihnya 9 orang atau 17% yang menjawab tidak setuju.
- 3) **Tidak mengkritik diri secara negatif dan berlebihan**, didapatkan sekitar 44 orang atau 83% yang menjawab setuju dan selebihnya 9 orang atau 17% yang menjawab tidak setuju.
- 4) **Tidak terlampau keras terhadap diri sendiri**, terdapat 41 orang atau 76,5% yang menjawab setuju dan selebihnya 12 orang atau 23,5% yang menjawab tidak setuju.
- 5) **Tidak membandingkan kehidupannya dengan orang lain**, ada 25 orang atau 46,8% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 28 orang atau 53,2% yang menjawab tidak setuju.

Berdasarkan pemaparan di atas, ditemukan ada empat indikator yang memiliki persentasi yang tinggi untuk jawaban setuju dan satu indikator yang persentasinya rendah sehingga jika dirata-ratakan maka didapatkan hasil 77,5% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 22,5% yang menjawab tidak setuju.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindful self compassion* pada bagian *self kindness* itu efektif. Namun tim pengabdian masih perlu memberikan penguatan bagi peserta pelatihan agar dapat menerima hidup mereka dengan hati yang lapang tanpa membandingkan dengan kehidupan orang lain. Hal ini memang tidak serta merta mudah dilakukan, tentunya butuh waktu untuk melalui berbagai proses

sehingga pada akhirnya mereka dapat menerima dan merasa bahagia dengan kehidupannya sendiri.

b. *Common Humanity*, memiliki empat indikator yaitu:

- 1) **Mampu menerima kegagalan dan kesulitan dalam kehidupan**, terdapat 43 orang atau 80,8% yang menjawab setuju dan selebihnya 10 orang atau 19,2% yang menjawab tidak setuju.
- 2) **Mampu memaafkan diri sendiri**, ada 42 orang atau 78,7% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 11 orang atau 21,3% yang menjawab tidak setuju.
- 3) **Tidak merasa terisolasi dari pergaulan**, terdapat 41 orang atau 76,6% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 12 orang atau 23,4% yang menjawab tidak setuju.
- 4) **Memiliki empati terhadap diri sendiri dan orang lain**, ada 52 orang atau 97,9% yang menjawab setuju dan selebihnya ada 1 orang atau 2,1 % yang memberi jawaban tidak setuju.

Dari uraian di atas, didapatkan hasil nilai persentasi jawaban setuju dari keempat indikator adalah bernilai tinggi dengan rata-rata nilai ialah 83,5% selebihnya 16,5% yang menjawab tidak setuju. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan memandang bahwa setiap manusia dalam hidup ini pasti pernah mengalami kegagalan dan rasa kecewa, hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan ini efektif dalam membentuk *common humanity* mahasiswa. Ketidaktelesmpurnaan dalam kehidupan adalah sesuatu yang wajar dan dapat dirasakan oleh siapa saja. *Common humanity* penting untuk dimiliki oleh setiap manusia agar tidak mudah patah semangat jika belum mampu meraih apa yang diimpikan dalam kehidupan, alih-alih berputus asa mereka akan terus bangkit jika menemukan kegagalan dan terus bersemangat dalam meraih impian mereka.

c. *Mindfulness*, memiliki empat indikator, yaitu:

- 1) **Tidak menghakimi diri sendiri**, ada 34 orang atau 63,8% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 19 orang atau 36,2% yang menjawab tidak setuju.
- 2) **Mampu mengendalikan emosi negatif**, ada 34 orang atau 63,8% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 19 orang atau 36,2% yang menjawab tidak setuju.
- 3) **Mampu bersikap tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup**, ada 36 orang atau 68,1% yang menjawab setuju dan selebihnya 17 orang atau 31,9% yang menjawab tidak setuju.
- 4) **Tidak mudah cemas dan stres dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan**, didapatkan hasil sekitar 21 orang atau 40,4% yang menjawab setuju dan selebihnya sekitar 32 orang atau 59,6% yang menjawab tidak setuju.

Dari hasil pemaparan di atas didapatkan rata-rata yang menjawab setuju sekitar 59% dan ada 41% yang menjawab tidak setuju. Dengan hasil tersebut dapat dikatakan

bahwa pelatihan ini belum efektif untuk ketercapaian hasil pada indikator *mindfulness*. Dari hasil tersebut terlihat bahwa sebagian besar peserta masih sering menghakimi diri sendiri dan terlibat dalam emosi negatif. Bukan hal yang mudah untuk serta merta terlepas dari pengaruh emosi negatif yang selama ini telah mengungkung diri, dibutuhkan upaya keras dari diri sendiri dan lingkungan yang kondusif agar seseorang mampu meregulasi emosinya dengan benar. Dalam pelatihan *mindful self compassion* ini, narasumber telah mengajarkan cara meditasi dan *mindful breathing* yang tentunya teknik ini dapat mejadi bekal untuk peserta agar dapat lebih rajin berlatih setiap hari hingga dapat berdamai dengan semua luka (trauma di masa lalu) dan jiwa lebih menerima keberadaan diri dengan segala kekurangan dan kelebihannya.

Seseorang yang menyadari penuh dan memperlakukan dirinya dengan baik dalam setiap aktivitas sehari-hari niscaya ia akan dapat mengatur segala sesuatu yang berada dalam kontrolnya memiliki ritme yang teratur sehingga dapat menggunakan segala kelebihan yang dimiliki untuk mendapatkan kesempatan dalam meraih kesuksesan dengan menetapkan standar yang sesuai dengan dirinya. *Mindfulness* dapat membantu seseorang untuk menyadari dan fokus terhadap kegiatan yang dilakukan pada saat itu juga, sehingga sensoriknya dapat merasakan sensasi aktivitas yang dilakukan, misalnya merasakan sensasi ketika berjalan, ketika mencicipi makanan, dan berbagai aktivitas harian lainnya (Waney et al., 2020). Disamping itu, *mindfulness* dapat berperan penting dalam kontrol diri seseorang, semakin tinggi *mindfulness* dalam diri maka semakin baik daya kontrol dalam melakukan berbagai tindakan begitupun sebaliknya (Permana et al., 2019). Kontrol diri yang baik sangat dibutuhkan agar sebelum bertindak seseorang dapat memperhitungkan dampaknya pada berbagai aspek, mampu mengontrol emosi yang berlebihan, dan tidak melakukan tindakan agresif yang dapat merugikan dirinya dan orang lain.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Tim Pengabdian maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini efektif untuk membentuk *Self kindness* dan *Common humanity* dalam diri peserta (mahasiswa), hal ini terbukti dengan nilai rata-rata kedua bagian tersebut yang berada diatas nilai minimum ketercapaian efektivitas pelatihan yaitu 77,5% dan 83,5%. Sedangkan pada bagian *Mindfulness* belum dikatakan efektif dengan nilai persentasi dibawah dari nilai minimum ketercapaian efektivitas pelatihan yaitu 59%. Dari hasil tersebut Tim Pengabdian akan membuka ruang interaksi kepada peserta yang masih memiliki *mindfulness* yang rendah, mereka dapat memanfaatkan grup WhatsApp yang telah dibentuk oleh tim ataupun dapat berkonsultasi secara langsung kepada narasumber yang merupakan seorang psikolog. Pembentukan *mindfulness* memang membutuhkan waktu yang tidak sedikit karena hal ini berkaitan erat dengan seberapa besar kemauan dan upaya dari individu itu sendiri untuk lepas dari berbagai belenggu emosi negatif.

Bagi peneliti yang berminat mengkaji bidang yang sama, sebaiknya mengadakan kegiatan pelatihan per aspek kajian dari *self compassion* sehingga dapat mengupas

lebih dalam aspek *selfkindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Meskipun ketiga aspek tersebut saling berkaitan namun materi yang terkandung dalam setiap aspek cakupannya luas sehingga dibutuhkan waktu yang cukup untuk melakukan kegiatan pelatihan.

E. Ucapan Terimakasih

Puji Syukur tak hentinya kami ucapkan atas segala kesempatan, kesehatan, dan waktu yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada:

1. Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Negeri Manado, selaku Pemberi Dana Hibah Penelitian dan Pengabdian Internal Politeknik Negeri Manado;
2. Ibu Dra. Maryke Alelo, MBA, selaku Direktur Politeknik Negeri Manado;
3. Ibu Diana Roweina S. Maramis, S.E., M.Si, selaku Ketua Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado;
4. Bapak Ariefmanuel Kolondam, S.E., M.M, selaku Sekretaris Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado;
5. Ibu Precylia Ribka Raming, S.E., M.M, selaku Koordinator Program Studi D-IV Manajemen Bisnis;
6. Ibu Dr. Yunita Sumakul, M.Psi, selaku Narasumber (Psikolog);
7. Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado khususnya Program Studi D-IV Manajemen Bisnis Politeknik Negeri Manado, selaku mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Rujukan

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257–272.
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>.
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self-Criticism Pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>.
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *PSIKODIMENSIA*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>.
- Haryani, N., IM Hambali, & Arbin Janu Setiyowati. (2023). Pengaruh Konseling Modification Mindful Self Compassion (MMSC) Terhadap Self Compassion Siswa

- Madrasah Aliyah. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), 167–177. <https://doi.org/10.17977/um059v3i22023p167-177>.
- Intan, P., Sari, R., Sulityowati, R. A., Eldi, N. A., Ilham Wakita, M., & Intan, S. P. (2025). Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 201–210.
- Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 454–462. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>.
- Permana, L., Rahman, A. A., Nurlaila, I., Fakultas, H., Uin, P., Gunung, S., & Bandung, D. (2019). *Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja*. 3(2), 110–117. <http://jip.fk.unand.ac.id>.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>.
- Raisa, R., Thalib, T., & Saudi, A. N. A. (2024). Self-Criticism dan Self-Compassion: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 474–482. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3432>.
- Septiana, A. C., Muhiid, A., Program, S., Psikologi, U., Islam, N., Sunan, A., & Surabaya, I. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>.
- Shoffa, R. B. (2025). Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *JINU*, 2(2), 272–279. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>.
- Ubaidah, A., & Nuraqmarina, F. (2025). Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda diperiode usia Quarter Life Crisis. In *Journal Scientific of Mandalika* (Vol. 6, Issue 2).
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>.
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (n.d.). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. In *Indonesian Journal of Health Research* (Vol. 2022, Issue 1).