

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, emosional, dan kehidupan pribadi yang dapat menimbulkan tekanan sampai tak tertangani dengan baik sehingga terjadi percobaan bunuh diri. Mahasiswa dengan pengalaman tersebut mampu menghadapinya melalui *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri berdasarkan aspeknya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi terhadap tiga mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri dan tidak melakukan percobaan bunuh diri selama dua tahun terakhir yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan observasi nonpartisipan serta diperkuat dengan triangulasi sumber, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum ketiga subjek telah menunjukkan kemampuan *self-compassion* dalam menghadapi pengalaman menyakitkan setelah percobaan bunuh diri. Ketiga subjek mampu memperlakukan diri dengan lebih baik melalui perhatian, dukungan, waktu istirahat, dan aktivitas yang memberikan kenyamanan; menerima kekurangan dan pengalaman masa lalu; serta memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami orang lain. Subjek juga mampu mengenali dan memahami emosi seperti sedih, kecewa, marah, dan kehilangan harapan, kemudian mengelolanya dengan menenangkan diri, melakukan aktivitas positif, mencari dukungan, dan menghadapi masalah secara bertahap. Kesimpulannya, *self-compassion* terlihat dalam proses penerimaan diri, yaitu menerima kekurangan, pengalaman masa lalu, dan keadaan yang tidak dapat diubah tanpa terus menghakimi diri. Kemampuan tersebut membantu subjek mengelola emosi secara lebih sadar, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, serta bangkit dengan mencoba kembali menjalani kehidupan, menyelesaikan masalah, mengembangkan diri, dan melanjutkan aktivitas sehari-hari secara lebih positif, serta memandang kegagalan sebagai pengalaman yang dapat dihadapi dan dipelajari.

Kata kunci: mahasiswa, percobaan bunuh diri, *self-compassion*.