



KEMATANGAN IMAN DAN SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA PSIKOLOGI: STUDI FENOMENOLOGIS DENGAN PENDEKATAN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Paulus Sih Nugroho

Magister Filsafat Keilahian, Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam relasi antara kematangan iman dan self-compassion pada mahasiswa psikologi melalui pengalaman hidup mereka. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan terdiri dari empat mahasiswa psikologi yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis melalui tahapan idiografis IPA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan iman berperan signifikan dalam membentuk self-compassion melalui lima dinamika utama: (1) iman sebagai sumber makna dan kekuatan eksistensial, (2) dinamika iman dalam pergulatan hidup, (3) transformasi self-criticism menuju self-compassion, (4) relasi interpersonal sebagai mediator pengalaman iman, dan (5) penderitaan sebagai ruang formasi diri. Temuan ini menegaskan bahwa kematangan iman merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu mengembangkan penerimaan diri secara lebih utuh dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup.

Kata Kunci: Kematangan iman, self-compassion, mahasiswa, IPA, psikologi agama.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, iman tidak hanya dipahami sebagai aspek religius, tetapi juga sebagai kekuatan eksistensial yang memberi makna, arah, dan keteguhan dalam menghadapi dinamika kehidupan. Iman memungkinkan individu untuk tetap

bertahan dalam situasi sulit, sekaligus menafsirkan pengalaman hidup secara lebih mendalam. Dalam konteks ini, iman tidak hanya berfungsi secara teologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan, terutama dalam membantu individu mengelola

*Correspondence Address : paulusgroho11@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v13i4.2026. 970-974

© 2026UM-Tapsel Press

penderitaan, krisis, dan ketidakpastian hidup.

Di sisi lain, dalam perkembangan psikologi kontemporer, konsep self-compassion menjadi salah satu pendekatan penting dalam memahami bagaimana individu memperlakukan dirinya sendiri dalam situasi sulit. Kristin Neff (2003) mendefinisikan self-compassion sebagai kemampuan bersikap baik terhadap diri sendiri (self-kindness), menyadari penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (common humanity), serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman diri tanpa menghakimi (mindfulness). Individu dengan tingkat self-compassion tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, lebih tahan terhadap tekanan, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.

Di sisi lain, dalam perkembangan psikologi kontemporer, konsep self-compassion menjadi salah satu pendekatan yang penting dalam memahami bagaimana individu dapat memperlakukan dirinya sendiri dalam situasi yang sulit. Kristin Neff (2003) mendefinisikan self-compassion sebagai suatu kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri (self-kindness), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (common humanity), serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman diri tanpa menghakimi (mindfulness). Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, lebih tahan terhadap suatu tekanan, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.

Dalam perspektif perkembangan iman, James W. Fowler (1981) menjelaskan bahwa iman itu berkembang melalui tahapan-tahapan tertentu, mulai dari iman yang bersifat intuitif hingga mencapai iman yang

reflektif dan matang. Kematangan iman ditandai oleh kemampuan individu untuk merefleksikan pengalaman hidup secara kritis, menerima ambiguitas, serta membangun relasi personal yang otentik dengan Tuhan. Dengan demikian, iman yang matang tidak bersifat kaku, melainkan dinamis dan terbuka terhadap kompleksitas pengalaman manusia.

Relasi antara iman dan self-compassion dapat dipahami melalui kerangka iman sebagai sistem pemaknaan. Iman dapat membantu individu menginterpretasikan pengalaman hidup secara konstruktif, termasuk pengalaman penderitaan dan kegagalan. Relasi dengan Tuhan memungkinkan individu untuk menginternalisasi sikap penerimaan diri, yang akhirnya berkontribusi terhadap berkembangnya self-compassion. Sejumlah penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi, ketahanan psikologis, serta kesejahteraan subjektif individu (Hall & Hill, 2019; Wong et al., 2021). Hal ini menunjukkan dimensi religius tidak hanya berperan dalam kehidupan spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi yang nyata terhadap kesehatan psikologis individu.

Konteks kehidupan mahasiswa, khususnya psikologi, menjadi ruang yang relevan untuk mengkaji relasi antara kematangan iman dan self-compassion. Mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh pencarian identitas, tuntutan akademik, serta dinamika relasi sosial yang kompleks. Dalam situasi tersebut, individu tidak jarang mengalami tekanan psikologis maupun pergulatan batin yang mendalam. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana iman dihayati dan bagaimana iman tersebut berkontribusi dalam membentuk cara individu memandang serta memperlakukan dirinya sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* (Smith, Flowers, & Larkin, 2009), untuk memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Partisipan terdiri dari empat mahasiswa psikologi yang dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman hidup yang relevan dengan tema penelitian. Data dikumpulkan melalui cara sederhana, yaitu dengan wawancara mendalam yang bersifat semi-terstruktur.

Analisis data dilakukan melalui tahapan IPA, yaitu membaca berulang hasil catatan, mengidentifikasi pernyataan signifikan, mengembangkan makna, mengelompokkan tema, serta menyusun tema induk. Penelitian ini juga memperhatikan refleksi peneliti dalam proses interpretasi untuk menjaga kedalaman analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- Iman sebagai Sumber Makna dan Kekuatan Eksistensial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa iman dimaknai oleh partisipan sebagai sumber kekuatan eksistensial yang memungkinkan mereka bertahan dan bangkit dalam menghadapi pengalaman hidup yang sulit. Iman tidak hanya dipahami sebagai keyakinan kognitif mengenai keberadaan Tuhan, tetapi sebagai relasi yang memberi makna terhadap penderitaan dan pengalaman hidup yang kompleks. Dalam konteks ini, iman berfungsi sebagai landasan untuk merekonstruksi identitas diri, terutama ketika individu mengalami krisis personal.

"Saya percaya Tuhan itu ada dan hadir. Walaupun saya pernah mengalami masa kelam, saya tetap berpegang pada iman."

Pengalaman traumatis yang dialami tidak menghancurkan

sepenuhnya makna diri, melainkan menjadi ruang refleksi yang memperdalam relasi dengan Tuhan. Iman memungkinkan partisipan melihat dirinya tetap berharga meskipun pernah mengalami luka yang mendalam. Dalam hal ini, iman berperan sebagai struktur pemaknaan yang mentransformasi pengalaman penderitaan menjadi sumber kekuatan, sehingga individu mampu bertahan dan melanjutkan hidup dengan perspektif yang lebih konstruktif (Pargament, 1997).

- Dinamika Iman dalam Pergulatan Hidup

Iman para partisipan tidak bersifat statis, melainkan mengalami dinamika yang mencakup fase keraguan, kekecewaan, dan pergulatan batin. Pengalaman hidup yang tidak sesuai harapan seringkali memunculkan pertanyaan kritis terhadap keberadaan dan peran Tuhan dalam kehidupan mereka. Namun, dinamika ini justru menjadi bagian penting dalam proses pendewasaan iman.

"Saya sempat meragukan Tuhan, karena sudah berusaha tapi hasilnya tidak sesuai harapan."

Ungkapan ini menunjukkan bahwa iman tidak selalu hadir sebagai kepastian yang stabil, tetapi melalui proses krisis yang mengguncang keyakinan awal. Dalam konteks ini, keraguan bukanlah tanda ketiadaan iman, melainkan bagian dari proses refleksi yang mengarah pada pemahaman iman yang lebih personal. Proses ini menunjukkan pergeseran iman yang bersifat diwariskan menuju iman yang dihayati secara sadar, sebagaimana dijelaskan oleh James W. Fowler (1981). Dengan demikian, dinamika iman menjadi ruang pertumbuhan yang memungkinkan individu mengintegrasikan pengalaman hidup dalam kerangka makna yang lebih dalam.

- Transformasi Self-Criticism menuju Self-Compassion

Temuan penelitian menunjukkan adanya proses transformasi dari kecenderungan self-criticism menuju berkembangnya self-compassion pada diri partisipan. Pada tahap awal, kegagalan atau pengalaman negatif seringkali dimaknai sebagai ketidakmampuan diri, sehingga memunculkan kritik diri yang berlebihan. Namun, seiring dengan refleksi iman yang semakin matang, partisipan mulai mengembangkan sikap yang lebih menerima diri.

“Saya merasa tidak cukup pintar... tapi saya mulai belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri.”

Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang diri, dari yang semula bersifat menghakimi menjadi penuh penerimaan. Dalam konteks ini, iman berperan sebagai dasar internal yang memungkinkan individu melihat dirinya sebagai pribadi yang tetap berharga di hadapan Tuhan. Temuan ini sejalan dengan konsep self-compassion dari Kristin Neff (2003), yang menekankan pentingnya sikap self-kindness, kesadaran akan kemanusiaan bersama, serta penerimaan terhadap pengalaman diri. Maka kematangan iman berkontribusi dalam membentuk sikap penerimaan diri yang lebih sehat secara psikologis.

- Relasi sebagai Mediator Pengalaman Iman

Selain relasi personal dengan Tuhan, pengalaman iman partisipan juga dimediasi melalui relasi dengan orang lain. Kehadiran figur signifikan dalam kehidupan mereka menjadi sarana konkret di mana mereka merasakan dukungan, penerimaan, dan penguatan dalam menghadapi situasi sulit. Relasi ini tidak hanya berfungsi secara psikologis, tetapi juga dimaknai secara spiritual

sebagai bentuk kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

“Kalau lagi sulit, saya cerita ke kakak saya... seperti Tuhan hadir lewat dia.”

Ungkapan ini menunjukkan bahwa pengalaman iman tidak terbatas pada dimensi internal, tetapi juga terwujud dalam relasi interpersonal yang nyata. Dalam hal ini, orang lain menjadi sarana kehadiran ilahi yang membantu individu mengalami penghiburan dan kekuatan. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki dimensi relasional yang penting (Hall & Hill, 2019), di mana kehadiran Tuhan dapat dialami melalui keterlibatan dan dukungan sesama.

- Penderitaan sebagai Ruang Formasi Diri

Seluruh partisipan memaknai pengalaman penderitaan bukan semata sebagai beban, tetapi sebagai proses pembentukan diri yang memperdalam iman dan ketahanan personal. Pengalaman kehilangan, tekanan, maupun tanggung jawab hidup yang berat menjadi ruang di mana individu belajar untuk bertahan, mengelola diri, dan menemukan makna yang lebih dalam dalam hidupnya.

“Yang penting usaha dan tidak menyerah. Semua saya bawa dalam doa.”

Pernyataan ini menunjukkan adanya integrasi antara usaha manusia dan kepercayaan kepada Tuhan dalam menghadapi realitas hidup. Penderitaan tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari, tetapi sebagai bagian dari proses pertumbuhan yang membentuk kedewasaan iman. Dalam konteks ini, iman memungkinkan individu untuk melihat pengalaman sulit sebagai peluang untuk berkembang, sehingga membentuk sikap resilien dan penerimaan diri yang lebih utuh (Wong et al., 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan iman memiliki peran yang signifikan dalam membentuk self-compassion pada mahasiswa psikologi. Iman membantu individu memaknai pengalaman hidup, menerima diri, serta mengembangkan ketahanan psikologis. Dinamika iman yang meliputi krisis dan pergulatan batin justru menjadi bagian penting dalam proses pendewasaan iman. Self-compassion juga muncul sebagai buah dari relasi yang sehat, baik dengan Tuhan maupun sesama. Oleh karena itu, integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis menjadi penting dalam memahami perkembangan individu secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. Harper & Row.

Hall, T. W., & Hill, P. C. (2019). Spiritual development and human functioning. *Journal of Psychology and Theology*, 47(3), 157-169. <https://doi.org/10.1177/0091647119837015>.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

Wong, C. C. Y., Liu, T., & Wong, Y. J. (2021). The relationship between spirituality and self-compassion: A meta-analysis. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(3), 1-15. <https://doi.org/10.1080/19349637.2020.1715200>.