

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *FLOURISHING* PADA MAHASISWA

Hidayatur Rezeki Almisari¹, Ikhwanisifa², Anggia Kargenti E.M³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: hidayaturrezeki@gmail.com

Abstrak

Flourishing adalah puncak dari kesejahteraan sehingga sepenuhnya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. Aspek *flourishing* dikenal dengan istilah PERMA yaitu, *positive emotion, engagement, relationship, meaning* dan *accomplishment* dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *flourishing* yang tinggi dapat aktif dalam kegiatan akademik dan kehidupan sosialnya, mempunyai motivasi belajar yang baik, dan dapat menuju pada pengembangan pribadi. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa adalah *self-compassion*. *Self-compassion* membantu mahasiswa mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, memiliki motivasi yang kuat, teguh dalam kemauan untuk aktif berpartisipasi dalam aktifitas sehari-hari maupun aktifitas akademiknya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* dengan jumlah subjek 395 mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, skala Welas Diri (SWD) dan *The PERMA Profiler*. Koefisien reliabilitas skala Welas Diri 0,815 dan koefisien reliabilitas *The PERMA Profiler* 0,922. Berdasarkan hasil koefisien korelasi 0,592 dengan signifikansi 0,000 memperlihatkan bahwa ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian ini berimplikasi bahwa salah satu faktor meningkatnya *flourishing* pada mahasiswa adalah *self-compassion*. Oleh karena itu, bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau agar bisa mengembangkan dan tetap memelihara kualitas *self-compassion* yang dimiliki dengan menjaga dan menguatkan kemampuan melakukan *self-kindness, common humanity, dan mindfulness*.

Kata Kunci: *Flourishing*; Mahasiswa; *Self-Compassion*.

Abstract

Flourishing is the highest level of well-being so that you have good mental health and can function positively. The *flourishing* aspect is known as PERMA, namely, *positive emotion, engagement, relationship, meaning, and accomplishment* in students. Students with a high level of *flourishing* can be active in academic activities and social life, have good motivation to study, and can lead to personal development. One factor that can increase *flourishing* in students is *self-compassion*. *Self-compassion* helps students change negative emotions into positive emotions, have strong motivation, and be firm in their determination to actively participate in daily activities and academic activities. So, this research aims to determine the relationship between *self-compassion* and *flourishing* in students. This research used a stratified random sampling technique with a total of 395 students at the Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau. The measuring instruments used in this research are the Self-Compassion Scale (SWD) and *The PERMA Profiler*. The reliability coefficient of the Self-Compassion scale is 0.815 and the reliability coefficient of *The PERMA Profiler* is 0.922. Based

on the results of the correlation coefficient of 0.592 with a significance of 0.000, it shows that there is a positive relationship between self-compassion and flourishing in students. This research implies that one of the factors increasing flourishing in students is self-compassion. Therefore, students at the Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University can develop and maintain the quality of self-compassion they have by maintaining and strengthening the ability to practice self-kindness, common humanity, and mindfulness.

Keywords: *Flourishing; Student; Self-Compassion.*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada pada lingkungan perguruan tinggi, dimana biasanya rata-rata berusia 18-25 tahun (Febriana et al., 2021) dan berada pada tahap awal perkembangan dewasa (Santrock, 2011 dalam Ananda, dkk 2023). Fong & Loi (2016) memaparkan pada usia ini mahasiswa memiliki rasa tanggung jawab dan daya saing yang lebih tinggi dalam kehidupannya, seperti tanggung jawab akademik, keluarga, kehidupan sosial, pekerjaan, dan ketertarikan pada hobi dan lain sebagainya.

Mahasiswa dalam menjalani kesehariannya acap kali menghadapi situasi yang memberikan dampak menurunnya tingkat *flourishing*. Menurut Lestari, (2020) berbagai situasi dapat menimbulkan stres pada mahasiswa diantaranya adalah banyaknya tugas akademik ditambah dengan berbagai aktifitas organisasi, berbagai tuntutan dari lingkungan, dan juga kehidupan sosial. Selain itu Beiter dkk, (2015) menyebutkan sumber stres bagi mahasiswa diantaranya adalah tekanan nilai akademis, materi pelajaran yang rumit, dan kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan organisasi atau pekerjaan. Berdasarkan pemaparan tersebut tentu dapat diketahui berbagai kondisi yang dialami mahasiswa dalam kehidupannya dapat mempengaruhi tingkat stres dalam dirinya sehingga berdampak pada rendahnya *flourishing* dalam dirinya.

Wawancara yang dilakukan Lestari (2020) menemukan sebagian dari mahasiswa belum memenuhi ciri dimilikinya *flourishing* pada mahasiswa, sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering cenderung pada emosi negatif dan sulit mengendalikan emosi negatifnya tersebut serta belum mengetahui tujuan hidup jangka panjangnya selain mendapatkan gelar sarjana. Selain itu, mahasiswa juga sulit menemukan kebermaknaan hidupnya. Emosi negatif yang cenderung dialami oleh sebagian mahasiswa tersebut adalah perasaan cemas, kemarahan, dan kesedihan akibat selalu menghadapi banyak kejadian kurang menyenangkan yang penuh dengan tuntutan dan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Berdasarkan pemaparan diatas diketahui bahwa kondisi diatas menunjukkan sebagian mahasiswa belum memenuhi ciri *flourishing* yang baik yang dikenal dengan adanya PERMA yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment* (Seligman, 2012).

Selain itu menurut Keyes and Haidt, (2003) *flourishing* adalah puncak dari kesejahteraan sehingga sepenuhnya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. Mahasiswa dengan *flourishing* yang optimal dapat mengendalikan tekanan dengan benar sehingga terciptalah kesehatan mental yang sempurna (Yuspendi et al, (2017). Selain itu, mahasiswa yang tinggi tingkat *flourishingnya* dapat aktif dalam kegiatan akademik dan kehidupan sosialnya, mempunyai motivasi belajar yang baik, dan dapat menuju pada pengembangan pribadi (Gokcen et al., 2012; Datu, 2016).

Self-compassion merupakan salah satu faktor yang bisa meningkatkan *flourishing* (Zulfa & Prastuti, 2020). *Self-compassion* mengacu pada keadaan di mana seseorang dapat menerima dirinya sendiri ketika menghadapi hal kurang menyenangkan dihidupnya dengan perasaan positif (Neff, 2003). Lebih lanjut, Neff percaya *self-compassion* merupakan cara yang bisa dipakai untuk menekan emosi negatif dengan penuh belas kasih. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa *self-compassion* dapat mengelola emosi negatif menuju emosi yang lebih positif (Lestari, 2020).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki motivasi yang kuat, teguh dalam kemauan untuk aktif berpartisipasi dalam aktifitas sehari-hari maupun aktifitas akademiknya (Kotera et al., 2021). Selanjutnya, temuan Karinda (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa dengan menjadikan mahasiswa lebih kuat dalam menghadapi berbagai tekanan yang terjadi. Oleh karena itu, emosi negatif, keterlibatan, dan kesejahteraan yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan tingkat *flourishing* mahasiswa.

Pemaparan di atas juga diperkuat dengan penelitian sebelumnya, dimana Akin & Akin (2015) menemukan hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Temuannya menunjukkan dimensi dari *self-compassion* yaitu *self-kindness* dan *mindfulness* berhubungan positif dengan *flourishing*, seseorang yang memiliki *self-kindness* dan *mindfulness* yang baik dapat berhasil dalam menghadapi banyaknya situasi berat yang terjadi, serta tidak mudah terbawa arus emosi negatif, sehingga dapat memperlakukan dirinya dengan kelembutan dan kehati-hatian. Selain itu, temuan penelitian Zulfa & Prastuti, (2020) menemukan *self-compassion* yang tinggi berimplikasi dengan tingkat *flourishing* yang tinggi pula pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat menerima ketidaksempurnaan dirinya dan dapat mengelola pikirannya bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan pernah mengalami kegagalan serta kesalahan dalam hidupnya, adapun mahasiswa yang memiliki *flourishing* dapat merasakan kesejahteraan dihidupnya yaitu merasakan perasaan bahagia dan merasa puas terhadap hidupnya.

Flourishing

Flourishing merupakan puncak dari kesejahteraan sehingga sepenuhnya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. (Keyes and Haidt, 2003).

Berikut lima PERMA Seligman, (2012) sebagai aspek *flourishing*:

1. *Positive Emotion*

Emosi positif mengarah pada perasaan yang menyenangkan, seperti senang dan kegembiraan. Emosi positif adalah bagian penting dari perasaan bahagia. Individu dengan emosi positif melihat masa lalu dengan gembira, menantikan masa depan dengan harapan, dan menikmati hidup setiap hari. Kebutuhan penting bagi kebahagiaan manusia adalah kepemilikan emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, harapan, ketenangan, dan hubungan.

2. *Engagement*

Engagement mengarah pada sesuatu yang memiliki hubungan psikologis (misalnya, berbagi emosi, ketertarikan, dan kemauan dalam berpartisipasi dalam kegiatan

sehari-hari). Merasa sangat senang dan berkonsentrasi pada apa yang dilakukan serta kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang dikerjakan.

3. *Relationship*

Positive relation berkaitan dengan emosi sosial, perhatian, dan dukungan, serta perasaan senang terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Setiap orang menginginkan hubungan yang hangat dengan orang-orang terdekatnya seperti dengan teman, keluarga, maupun pasangan. Kebahagiaan adalah hal utama dari hubungan yang baik.

4. *Meaning*

Bermakna berarti meyakini bahwa kehidupan melekat pada sesuatu yang bermakna dan lebih tinggi. Hidup menjadi lebih bermakna ketika seseorang dapat menyumbangkan energi lebih dalam hidupnya dan memberikan pengaruh baik tidak terhadap dirinya maupun orang disekitarnya.

5. *Accomplishment/Achievement*

Accomplishment/Achievement meliputi kemajuan dalam tujuan, perasaan mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari, dan perasaan mampu mencapai apa yang diinginkan. Pencapaian adalah suatu keinginan yang dapat dicapai, baik hasil kecil, hasil sedang, dan hasil besar, dan hasil yang dapat dicapai berbeda-beda pada setiap orang.

Self-Compassion

Self-compassion merupakan keadaan seorang individu mampu menunjukkan kebaikan serta perhatian lebih pada dirinya dan memahami bahwa hal-hal kurang menyenangkan yang terjadi dalam hidupnya adalah hal yang terjadi pada setiap individu (Neff, 2003). Terdapat tiga dimensi *self-compassion*, dan setiap dimensi memiliki dimensi yang berlawanan (Neff, 2003), diantaranya adalah:

a. *Self-kindness vs self-judgement*

Self-kindness adalah kemampuan seseorang untuk memahami kondisi dirinya ketika melihat kekurangan dan mengalami permasalahan hidup. *Self-judgement* kebalikan dari kebaikan diri sendiri, dan merupakan tindakan mengkritik dan menyalahkan diri sendiri atas situasi tidak menyenangkan yang terjadi.

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity adalah keadaan dimana seseorang memandang kekurangan, kegagalan, masalah, dan hal-hal menyakitkan lainnya sebagai hal yang wajar dialami setiap orang, dan tidak perlu merasa sengsara atau menyudutkan diri. Saat *common humanity* tidak melekat pada diri seorang individu, maka perasaan terisolasi akan tumbuh dimana seseorang akan memandang bahwa hal-hal menyakitkan yang terjadi tidak dirasakan oleh orang lain melainkan hanya dirinya sendiri.

c. *Mindfulness vs over-identification*

Mindfulness adalah kapabilitas seorang individu untuk memfokuskan pikirannya pada situasi sulit dengan sadar. Artinya seseorang dapat melihat dan memikirkan segala hal yang terjadi sebagai suatu keadaan yang nyata, tanpa membesar-besarkan atau meremehkannya. Sebaliknya *over-identification* merupakan keadaan seseorang secara berlebihan mengidentifikasi dirinya dengan emosi dan pikiran negatif.

Metode

Populasi dan Desain Penelitian

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau merupakan populasi dalam penelitian. Respondennya adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang terdiri dari 8 fakultas yang berusia 18-25 tahun. Teknik *stratified random sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini. Teknik ini adalah teknik pengambilan sampel yang mengelompokkan atau membagi populasi menjadi beberapa kelompok dan mengambil sampel tersendiri dari masing-masing kelompok (Azwar, 2017). Penelitian ini membagi sampel berdasarkan kelompok semester dari semester 1-13. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 395 sampel. Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui arah hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Prosedur dan Pengukuran

Pada variabel *self-compassion* penelitian ini menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi Sugianto, dkk (2020) yang terdiri dari 26 aitem. Kemudian pada variabel *flourishing* menggunakan skala *The PERMA Profiler* yang diadaptasi oleh Elfida, dkk (2021) yang terdiri dari 14 aitem. Kedua alat ukur pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi diukur dan dievaluasi lewat *professional judgment* (Azwar 2020). Dalam penelitian ini skala penelitian diukur dan dievaluasi oleh dosen pembimbing dan penguji. Kedua alat ukur valid ukur dinyatakan valid, uji reliabilitas memakai Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,815 untuk Skala Welas Diri dan koefisien reliabilitas (α) skala *The PERMA Profiler* sebesar 0,922.

Teknik Analisis Data

Teknik *product moment correlation* merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik merupakan teknik yang berguna untuk mengetahui arah hubungan antara dua variabel (Yusuf, 2017). Analisis data statistik dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 24.

Hasil

Deskripsi Demografi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjumlah 395 orang. Berdasarkan data yang telah terkumpul, maka diperoleh gambaran umum demografi subjek sebagaimana yang tertera sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Demografi

Variabel	N	(%)
Usia		
18	13	3.3
19	78	19.7
20	75	19.0
21	72	18.2
22	54	13.7

23	72	18.2
24	25	6.3
25	6	1.5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	138	34.9
Perempuan	257	65.1
Status Tempat Tinggal		
Bersama orang tua	64	16.2
Kontrakan	97	24.6
Kos	196	49.6
Tinggal bersama saudara	38	9.6

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesisi. uji asumsi tersebut adalah uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) dengan menggunakan bantuan *Statistical of Package for Social Sciences* (SPSS) 24.00 *for Windows*, diperoleh pada variabel *self-compassion* dan *flourishing* memiliki nilai *test statistic KolmogorovSmirnov* 0,059 yang artinya nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diketahui sebaran data pada penelitian berdistribusi normal.

Sedangkan dari hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,552 > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa diketahui data berdistribusi secara linear ideal dikarenakan nilai signifikansi *Linearity* < 0,05 dan nilai signifikansi *Deviation from linearity* > 0,05. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,592 dengan signifikansi 0,000. Nilai *Spearman's r* sebesar 0,592 memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Kemudian nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 artinya nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 2.
Kategorisasi Data Responden Penelitian

Kategorisasi	<i>Self-Compassion</i>	
	F	%
Rendah	5	1.3
Sedang	179	45.3
Tinggi	211	53.4

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 2 terlihat mahasiswa berada pada kategori *self-compassion* tinggi yaitu sebanyak 211 (53,4%). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa secara umum sudah mampu menjaga dirinya sendiri, tetap menghargai dirinya sendiri, meskipun berada dalam tekanan, masalah atau kegagalan akademik, serta tetap menghargai dirinya sendiri dan terhindar dari situasi tidak menyenangkan yang menimpa dirinya.

Tabel 3.
Kategorisasi Data Responden Penelitian

Kategorisasi	Flourishing	
	F	%
Rendah	64	16.2
Sedang	275	69.6
Tinggi	56	14.2

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa rata-rata mahasiswa termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 275 (69,6%). Artinya mahasiswa pada umumnya merasa cukup bahagia dan puas dengan kehidupannya, cukup mampu berpikir positif terhadap segala situasi kehidupan, merasa cukup mendapat dukungan dari orang disekitarnya dan merasakan perasaan cukup dicintai, serta merasa cukup nyaman dengan orang lain, dan cukup mampu membantu dan berkontribusi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan *flourishing* Pada Mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Sehingga diketahui bahwa ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Artinya ketika mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi maka *flourishing* pada diri mahasiswa dapat meningkat.

Hasil temuan penelitian menunjukkan mahasiswa UIN Suska Riau memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa mampu mengarahkan pikirannya ke arah pemikiran yang lebih objektif dan tidak mudah terbawa emosi negatif ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Lebih lanjut, tingginya tingkat *self-compassion* mahasiswa UIN Suska Riau menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Suska Riau mampu menyadari ketidaksempurnaan dalam dirinya dan mampu menerima serta memahami bahwa hal tersebut merupakan pengalaman setiap manusia. Selain itu, mahasiswa mampu menerima pengalaman kurang menyenangkan yang terjadi dalam kehidupannya.

Salah satu contoh pengalaman kurang menyenangkan yang sering terjadi pada mahasiswa dalam kegagalan akademik seperti rendahnya nilai atau ketidakmampuan memahami materi pelajaran. Saat mahasiswa berada pada situasi tersebut mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan untuk menyalurkan pikirannya agar tidak hanyut pada kegagalan yang dialami dan berusaha bangkit dari kegagalan yang dialami dengan cara yang baik seperti meningkatkan kualitas belajarnya. Alih-alih menyalahkan dirinya atas situasi tersebut mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi akan memberikan perlakuan yang baik terhadap dirinya dengan penuh kehangatan dan kelembutan. Sejalan dengan pernyataan Zessin et al., (2013) dimana seseorang dengan *self-compassion* tinggi mampu menghadapi kegagalan dan kelemahan dengan cara pandang dan sikap positif serta menunjukkan kepedulian dan kebaikan terhadap dirinya.

Berdasarkan temuan penelitian ini mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau memiliki tingkat *flourishing* yang sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau cukup mampu untuk merasakan emosi positif seperti cukup merasakan kebahagiaan, harapan, dan ketenangan. *Self-*

compassion adalah salah satu faktor meningkatnya *flourishing* pada mahasiswa, diketahui bahwa dari hasil penelitian *self-compassion* dapat membantu mahasiswa mengatur emosinya ketika berada dalam keadaan emosi negatif, seperti ketika sedang marah, sedih atau frustrasi. Selain itu, dengan adanya *self-compassion* yang tinggi, mahasiswa bisa mengurangi perasaan cemasnya dan mengarahkan pikirannya pada pikiran yang lebih positif. Hal ini sesuai dengan penjelasan Neff (2003) bahwa *self-compassion* membantu seseorang membatasi emosi negatif dan mengarahkan keemosi yang lebih positif dengan penuh kesadaran.

Mahasiswa masih berada dalam tingkat kesejahteraan yang belum sampai pada tahap yang lebih optimal, hal ini disebabkan *flourishing* pada mahasiswa di UIN Suska Riau masih berada dalam kategori sedang. Sehingga Meskipun mahasiswa merasa cukup kebahagiaan dan juga mampu menekan emosi negatif, namun terkadang mahasiswa juga dapat cenderung ke arah emosi negatif dan kesulitan menyeimbangkannya ke arah yang positif.

Mahasiswa dengan *flourishing* sedang cukup merasa terlibat dalam kegiatan sehari-harinya, seperti cukup berpartisipasi aktif di kelas, bersedia melakukan kerja individu dan kelompok, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan temuan Datu (2016) yang memaparkan bahwa mahasiswa yang terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun kehidupan sosialnya serta memiliki kemauan untuk belajar merupakan ciri individu yang memiliki *flourishing*.

Berdasarkan hal tersebut *self-compassion* mampu membantu mahasiswa meningkatkan motivasinya dalam melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya serta memiliki cukup keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan seperti cukup terlibat dalam aktifitas di kelas serta cukup terlibat dalam setiap kegiatan organisasi atau kegiatan sosial diluar kampus. Hal ini sesuai dengan hasil temuan penelitian Kotera et al., (2021) yang memaparkan mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi mempunyai sikap yang tangguh dan kemauan untuk terlibat dalam kegiatan akademik maupun kegiatan non-akademik serta memiliki motivasi yang kuat dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-harinya.

Selanjutnya mahasiswa dengan tingkat *flourishing* sedang merasa cukup dicintai dan cukup merasakan dukungan dari lingkungan terdekatnya sehingga mahasiswa cukup merasakan hubungan yang hangat dengan teman, keluarga, ataupun pasangannya. Dalam hal ini diketahui bahwa *self-compassion* yang tinggi membuat mahasiswa mampu tetap terhubung dengan orang lain dan tidak menjauh dari lingkungannya ketika mengalami situasi kurang menyenangkan akibat dari adanya hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan terdekatnya. *self-compassion* yang tinggi dapat bermanfaat dalam hubungan interpersonal karena dapat menyebabkan individu dapat merasakan dukungan dan cinta dari lingkungan terdekatnya. Lebih lanjut mahasiswa yang memiliki *flourishing* yang sedang dapat dipahami memiliki cukup merasakan kebermaknaan hidupnya. Mahasiswa yang mampu memberi makna pada hidupnya akan lebih mampu menyelesaikan permasalahan hidup dengan lebih bijaksana. Selain itu, mahasiswa dapat membuat gambaran tujuan hidupnya baik itu tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek, kemampuan dalam memandang tujuan kedepan ini membantu mahasiswa untuk berusaha agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Simpulan

Makna *self-compassion* memberikan kontribusi penuh sebagai salah satu faktor yang bisa menaikkan tingkat *flourishing* pada mahasiswa. Temuan penelitian menemukan bahwa usia, status tempat tinggal, maupun semester memiliki perbedaan yang kongkrit pada variabel *self-compassion*. Lebih lanjut, ditemukan perbedaan variabel *flourishing* mahasiswa pada tingkatan semester dan tingkatan umur.

Referensi

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating Role Of Coping Competence On The Relationship Between Mindfulness And Flourishing. *Suma Psycologica*, 22(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/J.Sumps.2015.05.005>
- Ananda, Hadrayanti Siti, Dkk (2023). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Cv Pena Persada
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi : Edisi li*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi li*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Students. *Journal Of Affective Disorders*, 173, 90- 96.
- Datu, J. A. D. (2016). Flourishing Is Associated With Higher Academic Achievement And Engagement In Filipino Undergraduate And High School Students. *Journal Of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/S10902-016-9805-2>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi Dan Uji Properti Psikometrik The Perma-Profilier Pada Orang Indonesia. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/Persona.V10i1.4986>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). *The Mediating Role Of Self-Compassion In Student Psychological Health*. <https://doi.org/10.1111/Ap.12185>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University Students’ Constructions Of “Flourishing” In British Higher Education: An Inductive Content Analysis. *International Journal Of Wellbeing*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.5502/Ijw.V2i1.1>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i2.11288>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/Jps.V7i1.879>
- Keyes, Corey And Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived*. American Pyschological Association.
- Kotera, Y., Tsuda-Mccaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., & Maughan, G. (2021). Self-Compassion In Irish Social Work Students: Relationships Between Resilience, Engagement And Motivation. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/Ijerp18158187>.
- Lestari, Rachmah Fitrianing. (2020). *Hub Ungan Antara Self Compassion Dan Flourishing Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Marisa, Dinda & Maria, Nelia, Afriyeni (2029). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*. <https://doi.org/10.30813/Psibernetika.V12i1.1582>
- Neff. (2003). Development And Validation Of A Self-Compassion Scale. *Self And Identity*,

- 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating The Relationship Between Flourishing And Self-Compassion:A Structural Equation Modeling Approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85–99. <https://doi.org/10.5334/Pb-53-4-85>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors Are Associated With Flourishing? Results From A Large Representative National Sample. *Journal Of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/S10902-015-9647-3>
- Seligman, Martin. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. Australia: William Heinemann.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/Jpu107>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung.
- Widyastuti. (2017). *Self Compassion , Stress Akademik Dan*. 3(1).
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities Dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 190–197.
- Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion And Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/Aphw.12051>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ Dan ‘Bertumbuh’: Hubungan Self-Compassion Dan Flourishing Pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2020.006.01.8>