**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

***THE CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION WITH SUBJECTIVE WELL-BEING IN FINAL-YEAR STUDENTS***

**Anggit Ditasha Maghfiroh, Sheilla Varadhila Peristianto**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[trjiyen@gmail.com](mailto:trjiyen@gmail.com)

085779514636

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) dengan keseluruhan subjek 116. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *self-compassion scale, satisfaction with life scale (SWLS),* dan *scale of positive and negative experience (SPANE)*. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data pada variabel *self-compassion* dengan *subjective well-being* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0.614 dengan p <0.050 hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* sehingga hipotesis diterima.

**Kata Kunci:** mahasiswa tingkat akhir, *self-compassion*, *subjective well-being*

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and subjective well-being in final year students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and subjective well-being in final year students. The subjects of this study were final year students who were working on their final project (thesis) with 116 total subjects. Data was collected using the self-compassion scale, satisfaction with life scale (SWLS), and scale of positive and negative experience (SPANE). The data analysis method used is product moment correlation. Based on the results of data analysis on the self-compassion variable with subjective well-being, the correlation coefficient (rxy) = 0.614 with p <0.050 the results of this study indicate that there is a positive relationship between self-compassion and subjective well-being so hypothesis is accepted.*

***Keywords****: final year students, self-compassion, subjective well-being*

PENDAHULUAN

Setiap orang yang aktif belajar di perguruan tinggi berharap mendapatkan gelar sarjana sebagai tujuan akhir belajar, namun untuk mencapainya mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan. Sekumpulan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan sedang mengerjakan tugas akhir disebut mahasiswa tingkat akhir (Afryan, Saputra, Lisiswati, & Ayu, 2019). Mahasiswa itingkat iakhir imerupakan iindividu iyang iberada ipada imasa idewasa awal, itahap perkembangan ini berada dalam rentang usia i18-25 itahun imelalui imasa remaja ihingga idewasa, iyang ibersifat ieksperimental idan ieksploratif i(Santrock, 2010).

Mahasiswa akan mengalami berbagai macam kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalani saat menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari pengharapan keluarga yang ingin nilai indeks prestasi tinggi, lulus kuliah tepat waktu, mahasiswa diuntut untuk pemahaman dalam materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014). *Subjective well-being* memiliki hubungan positif dengan mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasaan hidup mahasiswa, kebutuhan kognisi juga berhubungan secara positif dengan performasi dan peringkat akademis (Coutinho & Woolery dalam Anderson dkk., 2020).

*Subjective well-being* adalah suatu kondisi dimana individu mampu menilai secara kognitif dan afektif pengalaman hidup dengan cara yang positif serta penilaian kepuasan hidup (Diener, 2009). Aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener (2009) yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek afektif yang dimaksud ditunjukkan dengan seimbangnya afek positif dan afek negatif yang dirasakan individu setiap harinya. Sedangkan aspek kognitif adalah evaluasi yang berasal dari dalam diri individu dimana individu tersebut merasakan bahwa kondisi kehidupannya berjalan dengan baik (Diener, 2009).

Intani dan Indati (2017) terhadap mahasiswa S1 yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan hasil *subjective well being* terbagi menjadi tiga kategori yaitu, kategori tinggi sebanyak 20,3%, kategori sedang 59,5%, dan kategori rendah sebanyak 19% dengan total jumlah responden sebanyak 158 mahasiswa. Hasil wawancara awal diperoleh informasi bahwa pada 6 dari 10 mahasiswa tingkat akhir kurang memenuhi kriteria *subjective well-being* berdasakan aspek-aspek dari Diener (2009) yaitu kepuasan hidup dan afektif. 7 subjek diliputi perasaan negatif sehingga merujuk pada khawatir tentang masa depan subjek selama menjalani kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Kesimpulan dari uraian fakta hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir belum tercapai secara optimal.

Faktor yang memengaruhi *subjective well-being* ada tujuh, yaitu watak, sifat, karakter pribadi lain, hubungan sosial, pendapatan, pengangguran, dan pengaruh sosial budaya (Pavot dan Diener dalam Linley dan Joseph, 2004). Karakter pribadi lain yaitu *self-compassion* termasuk dalam faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. *Self-compassion* merupakan cara yang adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGehee, 2010*).* Ge dkk. (2019) seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mengatasi kekurangan dirinya dengan sikap yang baik dan hangat. Sikap ini dapat berdampak pada keadaan kognitif dan emosional individu, meningkatkan pengalaman positif individu, dan mengurangi pengalaman emosional negatif yang selanjutnya dapat meningkatkan *subjective well-being* individu tersebut (Rahma & Puspitasari, 2019).

Penurunan kecenderungan pikiran dan emosi negatif dan juga untuk meningkatkan rasa positif pada seseorang dapat dilakukan dengan sikap welas asih kepada diri sendiri atau *self-compassion*. *Self-compassion* dapat menjadi suatu wadah yang memberikan dampak berarti terhadap *subjective well-being* (Neff & McGehee, 2010). Berdasarkan latar belakang dari pemasalahan di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir?

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah variabel terikat (Y) *subjective well-being* dan variabel bebas (X) *self-compassion*. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mendapatkan subjek penelitian sehingga ditemukan 116 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan *Satisfication With Life Scale* (SWLS) dan skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE*)* yang mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aditya (2017) yaitu berdasarkan aspek *subjective well-being* berdasarkan skala yang disusun oleh Diener (2009) dan juga skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Self-Compassion Scale* (SCS)dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurcayani (2021).

Peneliti mengadaptasi skala SPANE oleh Diener dkk. (2009). Setelah diuji cobakan oleh Aditya (2017) pada 60 mahasiswa Universitas Sanata Dharma, skala emosi positif menujukkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,816. Sedangkan koefiesien reliabilitas alpha setelah dilakukan uji coba oleh penelitian Aditya (2017) koefisien reliabilitas alpha skala emosi negatif sebesar 0,766. Hal ini menujukkan bahwa skala emosi positif dan emosi negatif menunjukkan nilai reliabilitas yang cukup baik.

Berdasarkan hasil uji koefisien reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti terdahulu (Nurcahyani, 2021). Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* menujukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,898. Skala *self-compassion* dinyatakan reliabel dalam kategori cukup dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung (Azwar, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Data penelitian terdistribusi normal dapat dikatakan mewakili keadaan populasi yang sebenarnya, yang artinya hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi tersebut. Uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik analisis Kolmogrov-Smirnov. Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi > 0,050 maka sebaran data merupakan sebaran data yang normal. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut ini.

**Tabel 1**. Uji Normalitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Signifikansi** | **Keterangan** |
| *Subjective well-being* | 0,200 | Normal |
| *Self-compassion* | 0,154 | Normal |

Uji liniearitas bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel yang akan diuji memiliki hubungan yang lurus (linear) atau tidak secara signifikan. Uji liniearitas menunjukkan nilai nilai F = 78,886 dengan p < 0,050 yang berarti hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* merupakan hubungan yang linear.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **F** | **Sig** |
| *Subjective well-being* | Linearity | 78,886 | 0,000 |
| *Self-compassion* |

**Tabel 2**. Uji Linearitas

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, hal ini dikarenakan terpenuhinya kedua uji asumsi yaitu data yang diperoleh terlah terdistribusi normal dan linear. . Kaidah uji korelasi apabila p < 0.050 berarti terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sebaliknya jika p > 0.050 berarti tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung (Azwar, 2018).

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,614 dengan p < 0,050. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Dapat diartikan, jika semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang diterapkan mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin tinggi *subjective well-being* yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self-compassion* yang diterapkan mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin rendah *subjective well-being* yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being.* Hal tersebut didukung oleh Triana (2019) bahwa semakin tingginya tingkat *self-compassion* seorang mahasiswa perantau maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang didapatkan. Didukung dengan penelitian Halim (2015) individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan membuat individu tersebut lebih memahami dan menerima kesulitan dalam hidup sehingga akan mampu mengolah perasaan positif serta merasakan kepuasan dalam hidup yang membuat individu tersebut mempunyai *subjective well-being* yang tinggi.

Individu yang memiliki *subjective well-being* yang baik dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya. Selain itu, mereka juga merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta tidak adanya gejala depresif (Ardelt & Edwards, 2015). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *subjective well-being* yang tergolong tinggi akan berprestasi baik dibidang akademik, dan dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi, mahasiswa akan menjadi pemimpin yang hebat di masa yang akan datang (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). Namun, pada penelitian ini kategori *subjective well-being* cukup rendah yang menandakan rendahnya pula afek (positif dan negatif). Sementara menurut Diener dan Scollon (2003) *subjective well-being* dapat dilihat dari afek negatif dan positif dan kepuasan hidup.

Hasil analisis data menujukkan R = 0,614 dengan koefiesien determinasi (R2) sebesar 0,376 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel *self-compassion* terhadap *subjective well-being* sebesar 37,6% dan sisanya 62,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Sedangkan untuk hasil kategorisasi subjek pada skala *subjective well-being* menujukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 0% (0 subjek), kategorisasi sedang sebesar 2,6% (3 subjek), dan kategori rendah sebesar 97,4% (113 subjek). Pada skala *self-compassion* menujukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 33,6% (39 subjek), kategorisasi sedang sebesar 62,1% (72 subjek), kategori rendah sebesar 4,3% (5 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi *self-compassion* yang sedang namun memiliki *subjective well-being* yang rendah. Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis pada penelitian ini terbukti.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian maka disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dari hasil analisis data yang ditemukan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Begitupula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan kepada mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menjaga stabilitas emosi dalam diri mahasiswa dan dapat terus mengembangkan perasaan positif dalam diri agar dapat menjalani studi dengan maksimal. Saran bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat pada topik yang sama diharapkan mampu untuk menambahkan analisis pengaruh daerah asal maupun universitas subjek agar mendapatkan hasil data penelitian yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

Afryan, M., Saputra, O., Lisiswati, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Agromedicine, 6*(1), 63-67.

Pambudhi, A.P., Suarni, A., Rudin, A. (2021). Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan. *Jurnal Sublimapsi,* 2(1), 32-41.

Arung, N. L. & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir, *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61-67.

Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.

Intani, Z. F. & Indati, A. (2017). Peranan *Wisdom* terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(3), 141-150.

Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, 9, 225-240.

Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulnesss on balanced time perspective in Chinese college students. *Front Psychol,* 10(367), 1-9.

Rahma, U., & Puspitasari R. (2019). Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Remaja Tunadaksa. *Psympathic,* 6(2), 157-164.

Azwar. (2015). *Penyusunan skala psikologi (Edisi2).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S.(2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Halim, A. R. (2015). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Ardelt, M. & Edwards, C. A. (2016). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journal of Gerontology: Social Sciences,* 71(3),1-12.

Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi,* 6(2), 594-598.