**PERAN *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Esrawati Ulina Nadeak, Santi Esterlita Purnamasari**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
esrawatilina0298@gmail.com

**ABSTRAK**

Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari masa pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi dimana mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada berbagai situasi dan tuntutan baru yang dapat menyebabkan kemunculan beragam masalah yang dialami mahasiswa. Masalah-masalah yang muncul tersebut dapat menimbulkan perasaan negatif yang dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya sehingga berpengaruh pada *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran positif *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 72 mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18 hingga 21 tahun. Pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala *subjective well being* mengacu pada teori Diener, skala *self compassion* dimodifikasi dari Halim (2015) yang mengadaptasi skala dari Neff, dan skala efikasi diri akademik mengacu pada teori Bandura. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) dengan R=0,612. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peran positif *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being.* Sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap variabel tergatung dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi yang memperoleh nilai 0,375 yang berarti kedua variabel bebas berkontribusi sebesar 37,5% terhadap *subjective well being.*

**Kata kunci:** *Subjective Well Being, Self Compassion,* Efikasi Diri Akademik

**THE ROLE OF SELF COMPASSION AND ACADEMIC SELF EFFICACY WITH SUBJECTIVE WELL BEING ON THE FIRST YEAR STUDENTS OF MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA

Esrawati Ulina Nadeak, Santi Esterlita Purnamasari**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
esrawatilina0298@gmail.com

**ABSTRACK**

Entering college is a period of transition from high school to higher education which the first year students are faced with new situations and demands that cause the emergence of various problems experienced by students. That problems can cause negative feelings which can make the individual concerned to feel dissatisfied and unhappy in their lives that affect

their subjective well being. This study aimed to determine the role of self compassion and academic self efficacy with subjective well being on the first year students of Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is there is a positive role of self compassion and academic self efficacy with subjective well being on the first year students of Mercu Buana University Yogyakarta. This study used 72 students with the characteristics were the first year students of Mercu Buana University Yogyakarta with an ages range between 18 to 21 years. The measuring instrument used in this study is the scale of subjective well being and academic self efficacy scale compiled by researchers based on each aspect. Self compassion scale modified from Halim (2015) which adapted from Neff’s scale. Data analysis used in this study is multiple regression analysis. The result showed there is a positive role of self compassion and academic self efficacy with subjective well being on the first year students of Mercu Buana University Yogyakarta with significance value 0,000 (p < 0,05) and R value 0,612. The effective contribution of the two independent variables to the dependent variable can be seen from the coefficient of determination which gets a value of 0,375 which means that the two independent variables contribute 37,5% to subjective well being*.*

***Keywords*:** *Subjective Well Being, Self Compassion, Academic Self Efficacy*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang dalam kehidupannya. Salah satu jenjang pendidikan yang ada yaitu perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil baik pemimpin masyarakat, negara maupun dunia kerja yang digelutinya (Aryatmi dalam Wijaya, 2016).

Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari masa pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi dimana mahasiswa dihadapkan pada berbagai situasi-situasi dan tuntutan yang baru (Duffy & Atwater; Wei, Russell, & Zakalik; dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Menurut Santrock (2010), transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang dialami mahasiswa

tahun pertama meliputi perpindahan ke struktur sekolah yang lebih besar dan individual, interaksi dengan teman berbeda yang terkadang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, dan peningkatan fokus pada prestasi akademik dan sistem penilaiannya.

Tingkat pertama perkuliahan juga merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal (Novianti & Alfiasari, 2017). Dimana pada umumnya, mahasiswa tahun pertama berusia antara 18 sampai 21 tahun (Steinberg dalam Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Pada periode ini, tugas perkembangan di periode remaja seharusnya sudah tercapai dan mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal (Novianti & Alfiasari, 2017). Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya adalah mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai (Hurlock, 1997).

Selain menghadapi perubahan di atas, mahasiswa tahun pertama juga akan menghadapi berbagai kejadian-kejadian menekan antara lain perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai. Berbagai perubahan yang dialami serta diikuti dengan banyaknya tuntutan yang didapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah yang dialami mahasiswa (Widuri, 2012). Masalah-masalah tersebut antara lain gaya belajar berbeda, lebih banyak tugas, kualitas standar yang lebih tinggi, pengenalan peraturan terhadap sistem akademik, tidak *familiar* dengan latar belakang sosial-budaya berbeda, dan norma sosial yang baru (Nurfitriana, 2016). Masalah-masalah yang muncul tersebut dapat menimbulkan perasaan negatif seperti stres, kesepian dan perasaan tidak senang yang berasal dari perasaan tidak yakin pada kemampuan diri (Putri & Suprapti, 2014). Akibatnya untuk memperoleh emosi positif, individu sering memilih jalan pintas untuk merasa bahagia, seperti melalui cokelat, berbelanja, televisi, masturbasi, seks tanpa cinta, dan narkotika (Seligman dalam Maharani, 2015).

Berdasarkan Republika (30 Oktober 2017) melaporkan bahwa terdapat sekitar 27,32% pelajar dan mahasiswa yang menggunakan narkoba di Indonesia. Hal serupa dilansir oleh Koran Sindo (15 November 2017) bahwa berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN), pengguna narkoba di Indonesia mencapai 5,1 juta orang dan merupakan yang terbesar di Asia dimana 40% diantaranya berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan masih banyaknya mahasiswa yang belum dapat menangani tuntutan dan permasalahannya dengan baik.

Peneliti juga mewawancarai 4 mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 13 April 2018 di Kos Gubug Alit, ditemukan 3 mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan atau permasalahan-permasalahan antara lain: masalah salah jurusan, penyesuaian sosial, masalah adaptasi dengan jadwal serta sistem kampus, dan berkurangnya kuantitas dan kualitas baik bersama diri sendiri maupun bersama keluarga.

Kegagalan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan dan mengatasi permasalahan akan memicu timbulnya berbagai emosi negatif diantaranya perasaan sedih, marah atau pesimis (Fisher dkk dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Sehingga hal tersebut menurunkan penilaian positif dan penerimaan akan situasi yang dihadapi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya (Martin & Dahlen dalam Susilowati & Hasanat, 2011), yang dapat disetarakan dengan istilah *subjective well-being* (Carr, 2004).

*Subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya (Diener, Lucas, & Oishi dalam Snyder & Lopez, 2002). Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menyatakan bahwa *subjective well being* terbagi atas tiga komponen di dalamnya. Ketiga komponen tersebut adalah 1) kepuasan hidup yaitu penilaian individu secara menyeluruh mengenai kehidupannya, 2) afek positif yaitu sejumlah perasaan menyenangkan yang dialami individu dalam kehidupannya, 3) rendahnya afek negatif yaitu sejumlah perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu dalam kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kulaksizoglu dan Topuz pada tahun 2014, memperoleh hasil bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki tingkat *subjective well being* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Halim (2015) menemukan bahwa tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama sebagian besar tergolong dalam kategori sedang yaitu 69,09%.

Berdasarkan fakta tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama masih memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut dilihat dari tingkat kepuasan terhadap sesuatu di hidupnya masih cukup rendah dan juga cukup seringnya perubahan afek yang ekstrem pada mahasiswa, dimana masalah yang paling sering muncul merujuk pada bidang akademik dan sosial. Padahal mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan yang dialami sehingga dapat memenuhi tugas perkembangannya (Maharani, 2015) serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan terhadap pendidikan yang dijalani (Rasim, 2015).

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) yang menyatakan bahwa *subjective well being* seseorang dapat dilihat melalui kepuasannya dalam domain yang spesifik seperti pendidikan dan keterhubungan. Didukung oleh penelitian dari Brooker, Brooker, dan Lawrence (2017) yang menemukan bahwa masalah utama yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama berhubungan dengan lingkup akademik yaitu pengelolaan waktu dan beban kuliah serta tekanan dan ekspektasi dari lingkungan universitas dan keluarga (Wyn, Cuervo, & Landstedt, 2015). Sehingga semakin tinggi kepuasan pada yang dirasakan maka akan meningkatkan kepuasan hidupnya.

*Subjective well being* memiliki beberapa faktor yang memengaruhi diantaranya yaitu efikasi diri*, self esteem,* optimisme, kontrol diri, ekstraversi, hubungan sosial yang positif, memiliki arti dalam hidup (Compton & Hoffman, 2013), dan *self compassion* (Wei dkk., 2011; Reginasari, 2013; Akin & Akin, 2014; Halim, 2015)

Dari sekian banyak faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being*, maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini dipilih dua faktor yang mempengaruhi *subjective well being* mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta yakni *self compassion* dan efikasi diri. *Self compassion* berfungsi sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Sedangkan efikasi diri penting dalam *subjective well being* karena individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki sikap dalam melihat masalah bukan sebagai ancaman yang harus dihindari melainkan tantangan yang harus diselesaikan sehingga dapat mengatasi perasaan negatif dalam diri individu (Putri & Suprapti, 2014). Dimana secara spesifik dalam penelitian ini menggunakan efikasi diri akademik yang berhubungan dengan lingkup akademik yang merupakan permasalahan dan tantangan utama pada mahasiswa tahun pertama.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Neff (2003) mengemukakan terdapat 3 komponen *self compassion* pada individu, yaitu 1) *self kindness,* 2) *common humanity,* dan 3) *mindfulness.*

Menurut hasil penelitian Marshall dkk. (2015), individu yang memiliki *self compassion* mampu memaafkan kegagalan pribadi dan menerimanya sebagai hal yang normal. Hal ini dapat menurunkan kemungkinan menyalahkan diri secara negatif dan melalukan perilaku yang dapat merusak dirinya. Melalui penerimaan tersebut, seseorang dapat lebih memahami diri sendiri sehingga mengetahui letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah serta menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (Rananto & Hidayati, 2017). Demikian maka secara tidak langsung dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009), sehingga berkaitan dengan peningkatan *subjective well being.* Mendukung hal tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Halim (2015) pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang juga menemukan bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan dengan *subjective well-being*.

Selain faktor *self compassion,* faktor lain yang penting diteliti untuk menjelaskan faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Baron & Byrne, 2004), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan yang dipegang seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk menghasilkan tindakan yang dapat menguasai situasi, memperoleh hasil yang positif, atau mengatasi hambatan. Baron dkk. (2008) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi merupakan hal penting bagi performa tugas yang sukses seperti tugas akademik. Efikasi diri yang berkaitan dengan kegiatan akademik biasa disebut dengan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi hambatan serta rintangan dalam pencapaian prestasi akademik (Bandura dalam Atmasari, 2009).

Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) mendeskripsikan dimensi-dimensi efikasi diri meliputi: 1) *level*, tingkat kesulitan tugas, 2) *generality*, kemampuan individu mengenai suatu tugas, dan 3) *strength*, kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas.

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki efikasi diri akademik tinggi memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri sehingga membentuk motivasi untuk mengatasi hambatan dan tantangan pada pencapaian tujuan (Putri & Suprapti, 2014; Wahyuni, 2013). Keyakinan diri ini menyebabkan individu mempertahankan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan kontrol atas pikiran, perasaan, dan perilakunya. Pengendalian yang diyakini tersebut menjadi perantara mahasiswa tahun pertama untuk lebih percaya akan kemampuannya dalam menghadapi setiap permasalahan (Pramudita & Pratisti, 2015). Keyakinan mampu menghadapi permasalahan, membuat mahasiswa dapat mengatasi masalah tersebut dengan lancar. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa puas dengan kemampuan dan hasil kerjanya, serta menimbulkan pengalaman kesan yang positif sehingga meningkatkan *subjective well being* (Diener, 2002; Putri & Suprapti, 2014). Mendukung hal tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah (2015) dan Lestari & Hartati (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *subjective well being* yang dimiliki seseorang. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *subjective well being*.

Kedua variabel bebas yaitu *self compassion* dan efikasi diri akademik dianggap mampu memiliki kaitan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang memiliki s*elf compassion* yang tinggi akan memiliki penerimaan diri sehingga keyakinan individu terhadap dirinya lebih terlihat (Siswati & Hadiyati, 2017). Keyakinan diri ini dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (Rananto & Hidayati, 2017).

Pada saat bersamaan, mahasiswa memiliki kepercayaan pada kemampuan diri unuk dapat menghadapi kesulitan dan mempertahankan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan kontrol atas pikiran untuk berusaha lebih dan bertahan dalam usaha-usahanya mencapai tujuan akademik (Ozer & Bandura, dalam Hammil, 2003). Keyakinan untuk mengolah situasi tersebut serta keberhasilan dalam meraih tujuan yang diinginkan dapat menurunkan perasaan negatif serta menimbulkan kepuasan dalam hidup sehingga meningkatkan *subjective well being* (Diener, 2002; Putri & Suprapti, 2014). Mahasiswa tahun pertama yang memiliki *self compassion* yang tinggi diiringi dengan efikasi diri akademik yang baik akan mengarah pada peningkatan *subjective well being. Self compassion* dan efikasi diri akademik memiliki kedudukan yang sama dalam memberikan pengaruh pada *subjective well being,* sehingga perpaduan dari kedua variabel ini secara bersama-sama diduga mempunyai hubungan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan 3 rumusan permasalahan sebagai berikut: (1) apakah ada peran *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?; (2) apakah ada peran efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?; (3) apakah ada peran *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor Interval** | **Jum-lah** | **Persen-tase** |
| **Tinggi**  | X > (µ + 1σ) | X > 99 | 30 | 41,667% |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X ≤ (µ + 1σ) | 63 < X ≤ 99 | 42 | 58,333% |
| **Rendah** | X ≤ (µ- 1σ) | X ≤ 63 | 0 | 0% |
|   | **Jumlah** |   | 72 | 100% |

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menghubungkan antara dua variabel bebas yaitu *Self Compassion* dan Efikasi Diri Akademik dengan variabel tergantung yaitu *Subjective Well Being.* Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 72 orang dengan karakteristik yaitu mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 1 yang berusia 18 sampai 21 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala *subjective well being* mengacu pada teori Diener, skala *self compassion* dimodifikasi dari Halim (2015) yang mengadaptasi skala dari Neff, dan skala efikasi diri akademik mengacu pada teori Bandura. Teknik analisis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel tergantung dengan bantuan program SPSS 17.0 *for windows.*

**HASIL**

Berdasarkan data hasil penelitian skor *subjective well being* dikategorikan untuk menghitung tinggi rendahnya skor subjek, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1
Kategorisasi Skala *Subjective Well Being***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor Interval** | **Jum-lah** | **Persen-tase** |
| **Tinggi**  | X > (µ + 1σ) | X > 90 | 19 | 26,389% |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X ≤ (µ + 1σ) | 60 < X ≤ 90 | 53 | 73,611% |
| **Rendah** | X ≤ (µ- 1σ) | X ≤ 60 | 0 | 0% |
|   | **Jumlah** |   | 72 | 100% |

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, terdapat 19 mahasiswa (26,389%) memiliki *subjective well being* yang tinggi, 53 mahasiswa memiliki *subjective well being* yang sedang (73,611%), dan tidak ada mahasiswa (0%) memiliki *subjective well being* yang rendah.

**Tabel 2
Kategorisasi Skala *Self Compassion***

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, terdapat 30 mahasiswa (41,667%) memiliki *self compassion* yang tinggi, 42 mahasiswa memiliki *self compassion* yang sedang (58,333%), dan tidak ada mahasiswa (0%) memiliki *self compassion* yang rendah.

 **Tabel 3
Kategorisasi Skala Efikasi Diri Akademik**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor Interval** | **Jumlah** | **Persentase** |
| **Tinggi**  | X > (µ + 1σ) | X > 105 | 20 | 27,778% |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X ≤ (µ + 1σ) | 70 < X ≤ 105 | 52 | 72,222% |
| **Rendah** | X ≤ (µ- 1σ) | X ≤ 70 | 0 | 0% |
|   | **Jumlah** |   | 72 | 100% |

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, terdapat 20 mahasiswa (27,778%) memiliki efikasi diri akademikyang tinggi, 52 mahasiswa memiliki efikasi diri akademikyang sedang (72,222%), dan tidak ada mahasiswa (0%) memiliki efikasi diri akademikyang rendah.

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data *subjective well being* menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,073 (p > 0,05), data variabel *self compassion* didapatkan nilai K-SZ sebesar 0,88 (p > 0,05), dan data variqabel efikasi diri akademik didapatkan nilai K-SZ sebesar 0,090 (p > 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *subjective well being, self compassion,* dan efikasi diri akademik mengikuti sebaran data yang normal.

Hasil uji linieritas variabel *subjective well being* dengan *self compassion* menunjukkan nilai koefisien linier F sebesar 29,422 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p < 0,05), sedangkan variabel *subjective well being* dengan efikasi diri akademik menunjukkan nilai koefisien linier F sebesar 27,653 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p < 0,05). Berdasarkan analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang linier antara *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being.*

Hasil korelasi antara efikasi diriakademik dengan *subjective well being* rxy sebesar 0,529 dengan taraf yang sangat signifikan 0,000 (p < 0,05), koefisien determinasi R2 (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0,280 yang berarti bahwa efikasi diriakademik memberikan sumbangan efektif sebesar 28% terhadap *subjective well being.*

Koefisien korelasi antara *self compassion* dengan *subjective well being* rxy sebesar 0,547 dengan taraf yang sangat signifikan 0,000 (p < 0,05), koefisien determinasi R2 (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0,299 yang berarti bahwa *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 29,9% terhadap *subjective well being.*

Hasil analisis regresi ganda diperoleh koefisien korelasi antara *self compassion* dan efikasi diri akademik secara bersama-samadengan *subjective well being* R sebesar 0,612 adalah signifikan dengan F = 20,711 dan p = 0,000 (p < 0,05), koefisien determinasi R2 (*R Square*) yang diperoleh sebesar 0,375 yang berarti bahwa *self compassion* dan efikasi diri akademik secara bersama-samamemberikan sumbangan efektif sebesar 37,5% terhadap *subjective well being,* sedangkan sisanya sebesar 62,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Berdasarkan tabel *Coefficients* diperoleh persamaan regresi Y= 27.042 + 0.292X1 + 0.296X2.

Artinya jika jika *self compassion* (X1) dan efikasi diri (X2) bernilai 0, maka *subjective well being* bernilai positif sebesar 27,042. Jika *self compassion* meningkat 1 satuan, maka akan menyebabkan peningkatan *subjective well being* sebesar 0,292. Jika efikasi diri akademik meningkat 1 satuan, maka akan menyebabkan peningkatan *subjective well being* sebesar 0,296.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *subjective well being* yang dimiliki. Sebaliknya jika semakin rendah *self compassion* berarti semakin rendah pula *subjective well being* yang dimiliki, dengan demikian hipotesis 1 (satu) dalam penelitian ini diterima.

Hasil ini didukung oleh penelitian oleh Halim (2015) dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang” yang turut membuktikan bahwa *self compassion* memiliki kaitan dengan *subjective well being. Self compassion* sangat berperan penting dalam masa dewasa awal dengan membantu individu untuk mengurangi dan menghilangkan kecenderungan memandang diri secara negatif ketika individu tidak menyukai dan menghakimi dirinya sendiri (Febrinabilah & Listiyandini, 2016).

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu untuk melihat dan memahami keadaannya saat ini dengan lebih baik dan objektif. Hal ini dapat menurunkan kemungkinan menyalahkan diri secara negatif dan melalukan perilaku yang dapat merusak dirinya. Melalui penerimaan tersebut, seseorang dapat lebih memahami diri sendiri sehingga mengetahui letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah serta menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (Rananto & Hidayati, 2017). Demikian maka secara tidak langsung dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif serta menimbulkan kepuasan hidup (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009), yang berkaitan dengan peningkatan *subjective well being.*

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diriakademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi efikasi diriakademik maka semakin tinggi *subjective well being* yang dimiliki. Sebaliknya jika semakin rendah efikasi diriakademik berarti semakin rendah pula *subjective well being* yang dimiliki, dengan demikian hipotesis 2 (dua) dalam penelitian ini diterima.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramudita dan Pratisti (2015) dengan judul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Subjective Well Being* pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang” yang juga membuktikan bahwa efikasi diri akademik memiliki kaitan dengan *subjective well being.* Efikasi diri akademik berhubungan dengan rasa optimis seseorang untuk mampu menghadapi berbagai macam tekanan di dalam hidupnya. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi mampu melihat segala sesuatunya dengan positif, berani menghadapi tantangan dan melakukan tugas yang berat sekalipun, menganggap setiap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan sesuatu ancaman yang harus dihindari. Maka hal tersebut akan membantu seseorang mengevalu­asi hidupnya dengan baik sehingga tercapailah *subjective wellbeing*. Sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah akan cenderung sering mengalami depresi, kecemasan dan keputusasaan (Pramudita dan Pratisti, 2015).

Sementara itu, hasil analisis data penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh antara *self compassion* dan efikasi diri akademik secara bersama-sama dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengaruh tersebut dibuktikan dengan skor R=0.612, P<0,05 dan F hitung 20,711 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan efikasi diri secara bersama-sama dengan *subjective well being.* Sementara koefisien korelasi *self compassion* dengan *subjective well being* sebesar 0,547, dan koefisien korelasi efikasi diri akademik dengan *subjective well being* sebesar 0,529. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memiliki hubungan saling menguatkan terhadap *subjective well being* yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi variabel bebas secara bersama-sama dengan *subjective well being.* Sumbangan pengaruh dari variabel bebas secara bersama-sama yaitu 37.5% sedangkan sisanya sebesar 62,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Mahasiswa tahun pertama yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik (*self compassion)* diiringi dengan kepercayaan pada kemampuan diri yang rendah (efikasi diri) akan lebih mengarah pada *subjective well being* yang rendah. *Self compassion* dan efikasi diri akademik terbukti secara bersama-sama mampu memberikan pengaruh dan meningkatkan *subjective well being.* Maka, hipotesis 3 (tiga) dalam penelitian ini diterima dan semakin memperkuat teori-teori yang ada.

Dengan melihat tabel koefisien variabel *self compassion* memperoleh =0,002 dan variabel efikasi diri akademik memperoleh p=0,005. Hal ini menunjukkan bahwa yang lebih berpengaruh terhadap *subjective well being* adalah *self compassion.* Penelitian ini menunjukkan tingkat *subjective well being* tinggi diwakili oleh 19 orang (26,389%), subjek yang memiliki *subjective well being* sedang diwakili oleh 53 orang (73,611%), dan tidak ada subjek yang memiliki *subjective well being* rendah. Sementara hasil kategorisasi skor *self compassion* dengan kategori tinggi diwakili oleh 30 orang (41,667%), subjek yang memiliki *self compassion* sedang diwakili oleh 42 orang (58,333%), dan tidak ada subjek yang memiliki *self compassion* rendah. Hasil kategorisasi skor efikasi diri akademik dengan kategori tinggi diwakili oleh 20 orang (27,778%), subjek yang memiliki efikasi diri akademiksedang diwakili oleh 52 orang (72,222%), dan tidak ada subjek yang memiliki efikasi diriakademik rendah.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu (1) terdapat peran positif antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa tahun pertama dengan *self compassion* yang tinggi mampu menerima dirinya sendiri dengan baik sehingga menumbuhkan sikap percaya diri yang kuat serta motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi. Demikian maka dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif; (2) terdapat peran positif antara efikasi diridengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan memiliki keyakinan akan kemampuannya sehingga mampu menghadapi permasalahan serta menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga merasa puas dengan kemampuan dan hasil kerjanya, yang menimbulkan pengalaman kesan positif; (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut berarti penilaian individu tentang kehidupannya yang mencakup kepuasan dengan hidupnya dan sering memiliki perasaan positif serta rendahnya perasaan negatif dipengaruhi oleh kedua variabel bebas yakni *self compassion* dan efikasi diri akademik.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Diharapkan dengan penelitian ini mahasiswa tahun pertama dapat mempersiapkan diri lebih baik dengan memiliki *self compassion* dan efikasi diri yang tinggi sehingga *subjective well being* pada diri juga meningkat agar dapat mengikuti dan menikmati hari-hari perkuliahan dengan baik.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *subjective well being,* seperti *self esteem,* kontrol diri, ekstraversi, dan memiliki arti hidup*.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.

Akin, A., & Akin U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish University students. *Education Science and Psychology, 6*(32), 59-68.

Baron, R.A., & Byrne D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1 edisi kesepuluh.* Jakarta: Erlangga.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths.* New York: Brunner-Routledge.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: the science of happiness and flourishing.* Orlando: Wadsworth Cangage Learning.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for national index. *American Psychology, 55*(1), 34-43.

Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being.* New York: The Guldford Press.

Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*(1), 19-28.

Ghufron & Risnawita. (2014). *Teori-teori psikologi.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Halim, A.R. (2015). *Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang* (Skripsi)*.* Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3*(1), 154-164.

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis,* 5(1)*,* 52-57.

Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Iman, R. N. (2017, 30 Oktober). Bnn: 27 persen pengguna narkoba pelajar dan mahasiswa. *Republika.* Diakses dari http://m.republika.co.id.

Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies, 1*(1), 20-26.

Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan self efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP UNP, 7*(1), 12-23.

Kulaksizoglu, A. & Topuz, C. (2014). Subjective well-being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World, 4*(3), 25-34.

Maharani, D. (2015). Tingkat kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6*(4).

Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity journal, 2*, 85–101.

Novianti, D. S., & Alfiasari. (2017). Kepuasan hidup mahasiswa tingkat pertama: kaitannya dengan karakter mahasiswa dan gaya pengasuhan orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 10*(1), 13-23.

Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Solo.

Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan,* 541-546.

Putri, D. S., & Suprapti, V. (2014). Hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (pens) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 3*(3), 144-150.

Rananto, H.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati, 6*(1), 232-238.

Reginasari, A. (2013). *Kesejahteraan subjektif (subjective well-being) ditinjau dari kemampuan mengasihi diri (self-compassion) pada remaja* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

Santrock. J.W. (2010). *Life-span development: thirteenth edition*. New York: McGraw-Hill.

Siswati & Hadiyati. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi, 3*(2), 22-28.

Susilowati, T. G., & Hasanat, N.U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi, 38*(1), 92-107.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, selfcompassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *J Pers, 79*, 191–221.

Wijaya, R. S. (2016). Perbandingan penyesuaian diri mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, 2*(2).

Yamin, M. (2017, 15 November). 40 % pengguna narkoba pelajar & mahasiswa. *Sindo News.* Diakses dari https://nasional.sindonews.com.