

***Self-compassion* sebagai Prediktor *Psychological Well-being* Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang**

Malinda Syafrina, Ika Andrini Farida*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ika.andrini.fppsi@um.ac.id

Abstract

Psychological well-being is a positive evaluation of oneself that is derived from oneself and others, the ability to direct themselves and their environment, a feeling of growth and development, the ability to interpret life, and the ability to associate well with others. One of the factors that can improve psychological well-being is self-compassion. The purpose of this study was to determine the predictive relationship between self-compassion and the psychological well-being of students at three public universities in Malang. This study used quantitative research methods and accidental sampling techniques. The research sample was 250 students from Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, and UIN Maulana Malik Ibrahim. The research instrument used was the self-compassion scale to measure self-compassion and the Indonesian version of the psychological well-being scale to measure psychological well-being. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. The results of the study show that self-compassion predicts psychological well-being. The result of $R^2 = 0.548$ means that the self-compassion component contributes 54.8% to psychological well-being. Based on the results found, self-compassion can be a predictor in improving the psychological well-being of students at three public universities in Malang.

Keywords: college student; psychological well-being; self-compassion

Abstrak

Psychological well-being adalah evaluasi positif yang dilakukan untuk diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengarahkan diri dan lingkungannya, perasaan tumbuh dan berkembang, kemampuan menginterpretasikan kehidupan, dan kemampuan bergaul dengan baik dengan orang lain. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* adalah *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan prediktif antara *self-compassion* dan *psychological well-being* mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel penelitian adalah 250 mahasiswa dari Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan UIN Maulana Malik Ibrahim. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala welas diri untuk mengukur *self-compassion* dan skala *psychological well-being* versi Indonesia untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan *self-compassion* memprediksi kesejahteraan psikologis. Hasil $R^2 = 0,548$ artinya komponen *self-compassion* berkontribusi sebesar 54,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil yang ditemukan, *self-compassion* dapat menjadi prediktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang.

Kata kunci: mahasiswa; *psychological well-being*; *self-compassion*

1. Pendahuluan

Psychological well-being adalah bentuk evaluasi positif yang dilakukan individu kepada diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengarahkan diri sendiri dan lingkungannya, perasaan tumbuh dan berkembang, dapat memaknai kehidupan, dan dapat bersosialisasi baik dengan orang lain (Ryff, 1995). Huppert (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berfokus pada fungsi individu secara ideal. *Psychological well-being* memfokuskan dalam pengembangan potensi yang dimiliki individu secara ideal sebagai individu yang utuh dan baik

secara fisik, psikis, maupun emosinya (Iriani, 2005). Selain itu, *psychological well-being* juga melihat bagaimana cara individu untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki untuk memperoleh kesejahteraan diri (Singh dkk., 2012). Jadi, dapat ditarik kesimpulan *psychological well-being* adalah kemampuan individu untuk dapat mengetahui potensi yang dimiliki dan mengembangkan potensi tersebut di aspek-aspek kehidupannya terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Psychological well-being berguna bagi setiap individu tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses untuk mengembangkan potensinya di perguruan tinggi. Dalam periode perkembangan, mahasiswa masuk dalam periode *emerging adulthood* dengan usia antara 18 sampai 25 tahun. Arnett mengatakan bahwa pada periode ini dicirikan dengan adanya pengekplorasi dan ketidakstabilan dalam hal karir, pendidikan, dan hubungan romantis. Mereka dituntut untuk mengembangkan kemandirian yaitu belajar lebih berpikir mandiri untuk menyelesaikan hal-hal yang dilakukannya tanpa adanya campur tangan dari orang lain (Santrock, 2011).

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab dalam kegiatan akademiknya. Mereka dituntut untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas dan mengikuti ujian yang diberikan dari tiap mata kuliah, serta menyelesaikan studi dengan tepat waktu sesuai dengan periode waktu yang telah ditentukan. Selain tugas, mereka juga menghadapi berbagai macam hambatan dan konflik. Beberapa masalah yang dijumpai mahasiswa seperti masalah penyesuaian dan kepercayaan diri, hubungan sosial, keadaan fisik dan mental, aktivitas belajar, dan kestabilan emosi (Setiawan, 2016). Eva dkk (2020) menyebutkan masalah lain yang dialami mahasiswa yaitu masalah asmara, hubungan pertemanan, dan finansial. Permasalahan tersebut membuat individu mempunyai *psychological well-being* yang rendah yang membuat mereka cenderung mengalami tekanan dan cemas, merasa malas, dan tidak mengembangkan potensi yang dimiliki.

Psychological well-being penting dimiliki oleh mahasiswa, akan tetapi faktanya masih ada mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Fenomena tentang rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa telah ditemukan di beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2019) menemukan sebanyak 38% mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia mempunyai tingkat *psychological well-being* yang rendah. Sementara itu, penelitian dari Mariyanti (2017) menemukan bahwa 51% mahasiswa tingkat pertama di Universitas Esa Unggul cenderung di tingkat *psychological well-being* rendah. Temuan lainnya menemukan bahwa 18% mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Katolik Atma Jaya berada pada tingkat sangat kurang sejahtera, 54% mahasiswa berada pada tingkat kurang sejahtera, dan sebanyak 26% cukup sejahtera (Anindya & Trihastuti, 2022).

Rendahnya *psychological well-being* mahasiswa juga ditemukan pada mahasiswa di Kota Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Kuserawati (2022), Aulia dkk (2021), dan Dana dkk (2022) menemukan bahwa sebanyak 44,4%, 48%, dan 49,3% mahasiswa di Kota Malang masih memiliki *psychological well-being* yang cenderung rendah. Rendahnya *psychological well-being* mahasiswa di Kota Malang dikarenakan penerimaan diri (Prabowo, 2020) dan kepercayaan diri (Dana dkk., 2022) yang rendah, stres akademik (Ubaidillah, 2013), dan adanya konflik yang terjadi pada sesama mahasiswa (Parella dkk., 2018). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui *psychological well-being* mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri yaitu Universitas

Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan UIN Maulana Malik Ibrahim. Hal ini karena tiga perguruan tinggi negeri tersebut merupakan perguruan tinggi yang mempunyai jumlah mahasiswa terbanyak di Kota Malang (Times, 2022).

Psychological well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016) memperlihatkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap *psychological well-being* sebab *self-compassion* dapat memfasilitasi manusia untuk memenuhi potensi yang dimilikinya sebagai individu yang utuh dan *self-compassion* meningkat seiring usia individu bertambah. Individu yang memiliki perasaan dan ekspektasi yang berlebih terhadap dirinya akan dapat mempengaruhi individu dalam penerimaan diri. Namun, *self-compassion* akan membantu individu untuk dapat menerima segala kekurangan yang dimiliki dan peduli terhadap diri sendiri sehingga menjadikan individu mempunyai *psychological well-being* (Halim, 2015). Keterkaitan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* telah ditemukan di beberapa penelitian dengan berbagai subjek. Penelitian dari Sucikaputri dan Nawangsih (2022) dilakukan pada subjek mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung menghasilkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Rizky dkk (2017) dengan subjek mahasiswa di Universitas Padjajaran dan Aditya dkk (2022) dengan subjek mahasiswa di Universitas Halu Oleo keduanya menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-compassion* dan variabel *psychological well-being* sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being* mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang.

1.1. *Psychological Well-being*

Psychological well-being adalah penilaian positif yang diberikan individu kepada diri sendiri dan orang lain, kemampuan individu mengarahkan diri sendiri dan lingkungannya, perasaan tumbuh serta berkembang, dapat memaknai kehidupan, dan dapat bersosialisasi baik dengan orang lain. Konsep *psychological well-being* adalah fungsi psikologi positif dan konsepnya mencakup beberapa perspektif yaitu konsep aktualisasi diri, *fully functioning person*, kedewasaan, dan konsep *personal development* (Ryff, 1995). Konsep *psychological well-being* dapat dideskripsikan dalam dua perspektif. Perspektif pertama *hedonic* yaitu kesenangan dari pengalaman yang dinikmati individu baik menyenangkan maupun menyedihkan, kegembiraan dalam menjalani hidup, adanya emosi positif serta tidak adanya emosi negatif (Ryan & Deci, 2001). Perspektif kedua *eudaimonic* yang diartikan sebagai kebermanfaatan hidup yang berfokus dalam keberfungsian secara psikologis serta perwujudan kemampuan diri individu dan memaknai pengalaman atau peristiwa yang terjadi dalam hidup (Triwahyuningsih, 2017; Ryff, 1989).

Enam dimensi *psychological well-being* yang disebutkan Ryff (1995) adalah sebagai berikut:

- a. Dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) yaitu individu mampu untuk menerima dirinya dengan baik pada masa kini dan masa lalu

- b. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) menerangkan bahwa individu harus terus mengembangkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai fungsi mental yang ideal
- c. Dimensi interpersonal positif (*positive relations with others*) menekankan individu untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang positif, percaya, dan saling mengasihi dengan sesama. Empati dan hubungan persahabatan yang kuat dengan orang lain adalah bentuk dari aktualisasi diri diri dan merupakan tanda bahwa individu sudah dewasa
- d. Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) menekankan individu untuk mengetahui dan memahami dengan jelas tentang tujuan hidup, keteraturan, dan intensionalitas. Dengan begitu, pada saat individu menjadi dewasa mampu untuk mengetahui arah, niat, dan tujuannya yang dapat membuat individu merasakan makna kehidupan
- e. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) diartikan bahwa individu dapat mengubah lingkungannya secara aktif dan kreatif sesuai kemampuannya dan dapat mengambil manfaat dari lingkungannya tersebut
- f. Dimensi kemandirian (*autonomy*) diartikan bahwa individu sudah mampu untuk memutuskan sesuatu tanpa meminta persetujuan dari orang lain

Psychological well-being berkontribusi pada kesejahteraan setiap orang. Individu yang secara fisik dan mentalnya sehat, dapat bahagia dalam menjalankan aktivitasnya (Kurniasari dkk., 2019). Kesejahteraan atau *well-being* berhubungan dengan kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis terganggu apabila emosi negatif muncul dengan waktu sangat lama sehingga mengurangi fungsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009).

1.2. *Self-compassion*

Self-compassion ialah kondisi individu untuk bisa memahami dan bersikap baik kepada diri sendiri selama masa-masa sulit atau ketika melakukan kesalahan, tanpa menilai diri sendiri, terlalu kritis terhadap diri sendiri, dan menyadari bahwa semua itu adalah bagian dari pengalaman hidup. Pengertian lain dari *self-compassion* ialah individu secara terbuka mau memahami kesulitan yang dialami dengan menghadapi serta berusaha untuk mengatasinya. *Self-compassion* digunakan individu untuk beradaptasi ketika berada dalam kondisi yang sulit (Neff, 2003; Gilbert, 2010, 2020; Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* melibatkan sikap serta memperlakukan diri sendiri dengan baik, mengetahui kekurangan diri sendiri, dan rasa sakit yang dialami secara psikologis (Gouveia dkk., 2013). *Self-compassion* juga dikaitkan dengan perasaan harga diri yang lebih konsisten dari waktu ke waktu (Neff & Vonk, 2009).

Terdapat tiga komponen utama dalam *self-compassion* (Neff, 2003), sebagai berikut:

- a. Mengasihi diri (*self-kindness*) versus menghakimi diri (*self-judgment*)

Self-compassion memerlukan sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan penderitaan daripada mengabaikan rasa sakit atau menghakimi diri sendiri. Individu yang welas asih sadar bahwa tidak sempurna, mengalami kesulitan, dan kegagalan tidak bisa dihindari, sehingga individu akan

bersikap lembut dan mengasihi terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada pengalaman yang buruk daripada frustrasi ketika keinginan tidak sesuai dengan harapan.

b. Kemanusiaan universal (*common humanity*) versus isolasi (*isolation*)

Self-compassion melibatkan pengakuan bahwa menderita adalah bagian dari pengalaman manusia sehingga individu tidak perlu merasa frustrasi dan merasa bahwa dirinya yang paling menderita sebab semua orang merasakannya sebab manusia adalah individu yang tidak sempurna.

c. Kewawasan (*mindfulness*) versus identifikasi berlebihan (*overidentification*)

Mindfulness adalah keadaan seseorang untuk mengamati pikiran dan perasaan dirinya tanpa dibuat-buat, tanpa berusaha menekan atau menyangkalnya. *Mindfulness* membantu individu untuk tidak terlalu mengidentifikasi berlebihan terhadap pikiran dan perasaan sehingga tidak kalut dalam emosi negatif.

1.3. Hubungan *Self-compassion* dengan *Psychological Well-being*

Psychological well-being berkaitan dengan beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia, dukungan sosial, budaya, dan kepribadian (Ryff, 1995). Thurackal dkk (2016) menjelaskan bahwa kepribadian berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengasihi dan menyayangi diri yang disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* ialah kondisi individu untuk peduli, mengasihi, dan bersikap baik pada diri sendiri ketika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* merujuk pada cara individu menghadapi kesulitan dan penderitaan dengan mengandalkan potensi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan *psychological well-being* memfokuskan individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara ideal untuk memperoleh kesejahteraan diri secara psikologis (Neff, 2003, 2016; Iriani, 2005). Dengan demikian, individu yang mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan yang terjadi, akan memperoleh *psychological well-being*. Hal ini jelas menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi faktor yang berperan dalam *psychological well-being* individu (Homan, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan prediktif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Peneliti mengemukakan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan prediktif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prediktif antara variabel satu dengan variabel lain. Variabel X dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, sedangkan variabel Y pada penelitian ini adalah *psychological well-being*.

Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa S1 Perguruan Tinggi Negeri di Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan UIN Maulana Malik Ibrahim yang berjumlah sekitar 73.521 mahasiswa (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2021). Karakteristik populasi penelitian

adalah mahasiswa S1 aktif, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan berusia 18-25 tahun. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan. Kebetulan yang dimaksud adalah siapa saja responden yang peneliti temui dan sesuai dengan kriteria (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibuat dengan *google form* dan disebarikan secara *online* melalui media sosial dari bulan Januari-Februari 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 250 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah skala welas diri (SWD) dan skala *psychological well-being* versi Indonesia.

a. Skala Welas Diri (SWD)

Skala welas diri merupakan skala yang diadaptasi oleh Sugianto dkk (2020) dari *self-compassion scale* yang dibuat oleh Neff (2003). Skala welas diri terdiri dari 26 item pertanyaan dengan korelasi butir-total tiap item sebesar 0.26 hingga 0.57 dan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.872. Skala ini mengukur tiga komponen yakni *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*. *Self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* merupakan komponen positif, sedangkan *isolation*, *self-judgment*, dan *overidentification* merupakan komponen negatif. Komponen positif dan negatif saling berhubungan membentuk sikap welas diri. Skala ini memiliki 5 pilihan respon yang terdiri dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Untuk perhitungan komponen negatif *self-compassion*, dihitung secara terbalik. Skor tinggi pada komponen positif menandakan bahwa individu mempunyai *self-compassion* yang tinggi, sedangkan skor tinggi pada komponen negatif menandakan individu memiliki *self-compassion* yang rendah. (Aitem lengkap dapat dilihat di lampiran 2).

b. Skala *Psychological Well-being* versi Indonesia

Skala *psychological well-being* (PWB) yang digunakan yaitu skala PWB versi Indonesia yang dikembangkan oleh Fadhil (2021). Skala tersebut memiliki 28 aitem pertanyaan dengan koefisien korelasi item total 0.325 hingga 0.829 dan nilai *cronbach alpha* 0.543 hingga 0.828. Skala PWB versi Indonesia disusun berdasarkan konstruk *psychological well-being* dari Ryff (1995). Skala ini mengukur enam dimensi diantaranya *self-acceptance*, *purpose in life*, *autonomy*, *positive relations with other*, *environmental mastery*, dan *personal growth*. Skala ini mempunyai 4 butir pilihan respon yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor tinggi pada keenam dimensi tersebut menandakan individu mempunyai *psychological well-being* tinggi. (Aitem lengkap dapat dilihat di lampiran 3).

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data. Pertama statistik deskriptif dan kedua statistik inferensial. Statistik deskriptif yang digunakan adalah *mean* dan standar deviasi (SD) yang bertujuan untuk mendeskripsikan data variabel *self-compassion* dan *psychological well-being*. Statistik inferensial yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linear sederhana dengan tujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji asumsi klasik yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi klasik dilakukan untuk memenuhi syarat dilakukannya uji hipotesis. Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui

arah hubungan dan untuk memprediksi nilai yang diberikan variabel X pada variabel Y. Peneliti menggunakan aplikasi IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 25 untuk melakukan seluruh uji tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan gambaran umum responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Demografi	Jumlah	Persentase
Usia		
18 tahun	21	8.4%
19 tahun	33	13.7%
20 tahun	58	23.7%
21 tahun	57	22.8%
22 tahun	53	21.2%
23 tahun	15	6%
24 tahun	9	3.6%
25 tahun	4	1.6%
Jenis kelamin		
Laki-laki	59	23.6%
Perempuan	191	76.4%
Asal Universitas		
Universitas Negeri Malang	101	40.8%
Universitas Brawijaya	76	30.4%
UIN Maulana Malik Ibrahim	72	28.8%
Semester		
2	55	22%
4	28	11%
6	55	22%
8	88	35%
Lebih dari 8	27	10%
Total	250	100%

Ditinjau dari deskripsi subjek di atas, dapat diketahui bahwa gambaran umum responden didominasi oleh responden yang berusia 20 tahun sebanyak 58 mahasiswa (23,2%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 76,4%, berasal dari Universitas Negeri Malang sebanyak 40,8%, dan sebanyak 105 mahasiswa (45%) berada pada semester akhir.

Hasil pengukuran *self-compassion* menunjukkan *mean* sebesar 85,55 ($SD=16,359$) yang artinya mahasiswa S1 perguruan tinggi negeri di Kota Malang memiliki *self-compassion* di tingkat yang cukup.

Tabel 2. Deskripsi Data *Self-compassion*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Self-compassion</i>	250	85,55	16.359	41	130

Tabel 3. Jumlah Mahasiswa pada Tiap-tiap Kategori *Self-compassion*

Rentang	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 52,005$	Sangat rendah	7	3%
$52,005 < X \leq 69,335$	Rendah	28	11,9%
$69,335 < X \leq 86,665$	Cukup	82	34,7%
$86,665 < X \leq 103,995$	Tinggi	89	37,7%
$103,995 < X$	Sangat tinggi	30	12,7%

Hasil pengukuran variabel *psychological well-being* menunjukkan *mean* sebesar 81,52 (SD=12,360) yang artinya mahasiswa S1 perguruan tinggi negeri di Kota Malang memiliki *psychological well-being* di tingkat yang tinggi.

Tabel 4. Deskripsi Data *Psychological Well-being*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Psychological Well-being</i>	250	81,52	12.360	47	112

Tabel 5. Jumlah Mahasiswa pada Tiap-tiap Kategorisasi *Psychological Well-being*

Uji asumsi klasik yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Rentang	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 49$	Sangat rendah	1	0,4%
$49 < X \leq 63$	Rendah	16	6,8%
$63 < X \leq 77$	Cukup	76	32,2%
$77 < X \leq 91$	Tinggi	94	39,8%
$91 < X$	Sangat tinggi	49	20,8%

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,30962539
Most Extreme Differences	Absolute	,036
	Positive	,036
	Negative	-,034
Test Statistic		,036
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menandakan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * SC	Between Groups (Combined)	25930,273	68	381,328	5,698	,000
	Linearity	20848,937	1	20848,937	311,561	,000
	Deviation from Linearity	5081,336	67	75,841	1,133	,256
Within Groups		12112,083	181	66,918		
Total		38042,356	249			

Hasil dari uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dengan variabel *psychological well-being*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai signifikansi yang menunjukkan $0,256 > 0,05$. Hasil uji asumsi klasik yang dilakukan pada penelitian ini telah memenuhi syarat sehingga dapat diteruskan untuk uji analisis regresi linear sederhana.

Setelah melakukan uji asumsi klasik, maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20848,937	1	20848,937	300,728	,000 ^b
	Residual	17193,419	248	69,328		
	Total	38042,356	249			

a. Dependent Variable: PsychologicalWellBeing

b. Predictors: (Constant), SelfCompassion

Berdasarkan uji yang dilakukan, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 300,728 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel *psychological well-being* atau dengan kata lain variabel *self-compassion* berperan terhadap variabel *psychological well-being*.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,740 ^a	,548	,546	8,326

a. Predictors: (Constant), SelfCompassion

Hasil uji menunjukkan nilai korelasi R sebesar 0,740 dan koefisien determinasi menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,548 yang menandakan bahwa *self-compassion* memberikan peran terhadap *psychological well-being* sebesar 54,8% dan 45,2% lainnya dipengaruhi oleh hal lain selain *self-compassion*.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor dari *psychological well-being* dan memberikan peran sebesar 54,8%. Hal ini berarti bahwa *psychological well-being* meningkat ketika individu bisa menerima dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami permasalahan. Hasil temuan ini relevan dengan penemuan yang dilakukan oleh Sucikaputri dan Nawangsih (2022) bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian ini juga sependapat dengan hasil penelitian-penelitian lainnya dari Aditya dkk (2022), Rizky dkk (2017), Ramawidjaya & Sartika (2016), dan Homan (2016) bahwa *self-compassion* berkaitan secara positif dengan *psychological well-being*. *Self-compassion* memberikan peran penting dalam kesehatan psikologis dan merupakan cara yang ampuh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff & Germer, 2017). *Psychological well-being* yang tinggi dapat membantu mahasiswa menjalani kehidupannya di perkuliahan sehingga mereka akan mampu melewati dan mengatasi tantangan-tantangan yang ada (Garcia dkk., 2011).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebanyak 60% mahasiswa S1 di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang mempunyai *psychological well-being* pada level yang tinggi. Hal ini berarti mahasiswa mempunyai kemampuan untuk menerima diri, mandiri, adaptif, mengoptimalkan kemampuan atau potensi, serta mempunyai arah hidup dan mempunyai hubungan interpersonal yang positif. Sementara itu, sebanyak 50% mahasiswa mempunyai *self-compassion* pada level yang cukup atau memadai. Hal ini berarti mahasiswa cukup memahami diri sendiri, berbuat baik, serta menyayangi diri sendiri. Mereka juga cukup mampu untuk menanggapi pengalaman-pengalaman yang dialami dengan lebih adaptif (Neff & Vonk, 2009) dan memaksimalkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan masing-masing komponen dalam *self-compassion*, ditemukan bahwa *self-kindness* memberikan kontribusi terbesar diantara komponen-komponen lainnya, yaitu sebesar 22,13%. *Self-kindness* ialah kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan baik ketika melalui suatu kesulitan, kegagalan, kelemahan, dan sebagainya dengan menghadapi perasaan tersebut dengan cara *self-talk* secara positif dan menenangkan (Neff, 2003). *Self-compassion* didasarkan pada *kindness* serta menerima keadaan diri sendiri tanpa adanya syarat dan secara bersama berpegang pada pemahaman yang nyata tentang kelemahan individu (Crocker & Park, 2004; Leary dkk., 2007). Mahasiswa dengan *self-kindness* ketika menghadapi suatu kesulitan atau kegagalan akan memberikan reaksi emosional yang cenderung berimbang yaitu tidak sedih atau kecewa yang berlebihan dan mereka berusaha untuk belajar dari kesulitan yang dialami serta memperbaiki kesalahan yang terjadi.

Komponen *self-compassion* lain, yaitu *self-judgment* adalah satu-satunya komponen yang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. *Self-judgment* terjadi secara alami dan tanpa disadari individu melakukannya sebagai respon dari penderitaan yang dialami. Kritik terhadap diri sendiri memfasilitasi upaya untuk memperbaiki diri (Heine, 2003) dan melakukan regulasi diri (Sun dkk., 2016). Selain itu, faktor budaya juga menjadi dapat menjadi alasan *self-judgment* tidak berpengaruh secara signifikan yaitu karena orang Asia mempunyai budaya kolektifis yaitu cenderung peduli dengan orang lain, akan tetapi mereka cenderung untuk melakukan kritik terhadap diri sendiri. Budaya tersebut yang menuntut

individu untuk menjadi tangguh (Eisenberg & Lennon, 1983) dan membuat mereka mengembangkan kecenderungan menjadi kritis terhadap diri sendiri.

Dari hasil penelitian ini, tampaknya gambaran tingkat *psychological well-being* yang tinggi dan *self-compassion* yang cukup disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu usia, tingkat pendidikan, serta jenis kelaminnya. Pada faktor usia, usia responden sebanyak 78,4% berada pada usia 20 tahun ke atas dibandingkan usia responden yang di bawah 20 tahun. Ryff (1995) mengatakan bahwa seiring meningkatnya usia, maka *psychological well-being* juga akan meningkat terutama pada dimensi kemandirian dan penguasaan lingkungan. Individu dewasa awal mulai mengembangkan kreativitas dan kemandirian dalam hal berpikir, membuat keputusan, dan mengerjakan tugas-tugasnya. Sementara Arnett (2006) mengatakan bahwa pada masa tersebut, individu beranjak dewasa dan merasa optimis dengan kehidupannya yang akan datang. Serupa dengan penelitian dari Neff & Vonk (2009) yang menunjukkan *self-compassion* akan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan data deskriptif, sebanyak 45% responden didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk menyelesaikan skripsi dan merencanakan karir setelah lulus nanti. Mereka juga secara mandiri merencanakan berbagai macam strategi untuk menyelesaikan skripsi seperti mencari sumber bacaan, mengatur jadwal, dan menetapkan targetnya. Selain itu, mereka memiliki perasaan optimis untuk mencapai tujuannya tersebut. Menurut Ferguson dan Goodwin (2010), perasaan optimis dapat membantu meningkatkan *psychological well-being*. Hal ini yang membuat *psychological well-being* mereka tinggi sebab adanya tujuan hidup yang ingin mereka capai, kemandirian, dan rasa optimis (Isdiyah & Ernawati, 2021). Lebih lanjut, mahasiswa dengan usia 20 tahun ke atas sedang berada pada tahun-tahun terakhir kuliah dimana mahasiswa telah dihadapkan dengan berbagai banyak tugas seperti magang, KKN, tugas akhir, dan lainnya dimana mahasiswa tengah berada pada masa-masa sulit. Germer (dalam Karinda, 2020) menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* adalah individu yang bisa menerima diri ketika individu dalam suatu penderitaan/kesulitan. Faktor tersebutlah yang menyebabkan tingkat *self-compassion* mahasiswa cukup karena mereka telah mampu menerima dan menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada.

Jenis kelamin juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* dan *self-compassion* mahasiswa. Berdasarkan deskriptif statistik, jenis kelamin perempuan mempunyai jumlah lebih banyak daripada laki-laki yaitu sebesar 76,4%. Menurut Ryff (1995), perempuan lebih baik dalam pengembangan potensi dan berhubungan sosial daripada laki-laki. Mereka dapat memiliki teman akrab yang banyak dan dapat membuka dirinya untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran dengan orang lain (Santrock, 2011). Temuan ini mendukung pernyataan bahwa berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki *psychological well-being* yang tinggi dibandingkan laki-laki (Bakere, 2013). Pommier (2010) mengatakan perempuan juga lebih banyak membuka diri dan lebih dapat menunjukkan empati karena perempuan didominasi *self-kindness* yang membuat perempuan lebih mudah untuk mengasihi diri dan lebih lembut kepada diri sendiri. Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa dalam komponen *self-compassion*, *isolation* memberikan kontribusi yang cukup besar yaitu sebesar 11,55%. Temuan ini sejalan dengan Ariyani dan Hadiani (2019) yang menemukan bahwa perempuan juga mempunyai *isolation* yang cukup tinggi sehingga mereka masih cukup sering mengisolasi diri ketika mengalami kesulitan. Hal inilah yang kemungkinan membuat tingkat *self-compassion* mahasiswa berada pada tingkat yang sedang.

4. Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini ialah bahwa *self-compassion* memprediksi *psychological well-being* dan memberikan peran sebesar 54,8% dan 45,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Sebanyak 60% mahasiswa S1 di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang mempunyai *psychological well-being* yang tinggi dan sebanyak 50% mahasiswa S1 di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang mempunyai *self-compassion* tinggi.

Dengan ditemukannya kontribusi dari variabel *self-compassion* ke variabel *psychological well-being* tersebut, maka menunjukkan bahwa perlu dilakukan kegiatan untuk mempertahankan *self-compassion* di kalangan mahasiswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan ialah mahasiswa dapat diberikan pelatihan *mirror talk*. Pelatihan tersebut dapat membuat mahasiswa berpikir lebih positif terhadap dirinya dan dapat mengambil pelajaran dari pengalaman-pengalaman yang dialami. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya adalah dapat memperluas jangkauan subjek penelitian yaitu tidak hanya di perguruan tinggi negeri saja, akan tetapi juga perguruan tinggi swasta untuk melihat gambaran tingkat *psychological well-being* mahasiswa di perguruan tinggi yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3 (1), 1-11.
- Anindya, R. & Trihastuti, M. C. W. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikoedukasi*, Vol. 20(2), 107-119.
- Ariyani, E. D., & Hadiani, D. (2019). Gender and students self-compassion level. *SOSHUM: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(3), 281–288. <https://doi.org/10.31940/soshum.v9i3.1373>.
- Aulia, S. & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2).
- BPS. (2021). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (negeri dan swasta) di bawah kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi menurut kabupaten/kota, 2019 dan 2020. <https://jatim.bps.go.id/statictable/2021/09/06/2218/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-riset-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-menurut-kabupaten-kota-2019-dan-2020.html>
- Bewick, B., Kutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education* Vol. 35(6), 633–645. <http://dx.doi.org/10.1080/03075070903216643>.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: a guide to liberating yourself from the judge within*. Shambala.
- Crocker, J. & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Dana, Titis S., Eva, Nur., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis anggota organisasi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 7.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100–131. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayat, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131. Doi: 10.1797/um001v5i32020p122.
- Fadhil, Ahmad. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5(2), 4666-4674.

- Ferguson, S., & Goodwin, A. (2010). Optimism and well-being in older adults: the mediating role of social support and perceived control. *International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43–68. <https://doi.org/10.2190/AG.71.1.c>.
- Garcia, Castillio, & Querat. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311-323. <https://doi.org/10.1002/cpp.1838>.
- 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.
- Heine, S. J. (2003). Making sense of East Asian self-enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(5), 596–602. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022103256481>.
- Homan, Kristin J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal adult development*, 23, 111–119. DOI 10.1007/s10804-016-922.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-being*. Vol. 2, 137–164.
- Isdiyah & Ernawati. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir iain surakarta di tengah pandemi covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling* Vol. 2(1), 45-68. DOI: <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478>.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, Vol. 8(2), 234-252.
- Kuserawati, Selvia & Farida, Ika A. (2022). Hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa universitas negeri malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277–290. DOI: 10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts, A. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*, Vol. 15(2), 45-50.
- Neff, Kristin. (2003). Development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250
- Neff, Kristin. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, Vol. 9 (2), 27-37.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychology in österreich*. 2(3), 114-117.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-Identity, 225-240. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 4, 263-278.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, Vol. 77(1), 23-50.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Yu-Jung. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot*, 33, 88–97. DOI 10.1007/s11031-008-9119-8.
- Parella, K. A., Saffanah, W. M., & Anwar, K. (2018). Konflik mahasiswa timur di Kota Malang (Studi kasus pada mahasiswa timur di Kota Malang). *SosioGlobal: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 3(1), 27–39.
- Pommier, E.A. (2010). Development of a scale to measure compassion. *Desertasi*. The University of Texas at Austin.
- Prabowo, A. H. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang. *Universitas Negeri Malang. Program Studi Psikologi*.

- Ramawidjaya, N. M., & Sartika, D. (2016). Correlation between self-compassion and psychological well-being on athlete of tunadaksa (Study on National Paralympic Committee Indonesia Athlete in Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*, 2(2), 602-607.
- Rizky, C. A., Wiyono, S., Widiastuti, T. R., & Witriani. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal of Cross-Cultural Psychological*, 35. Retrieved from http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2017/03/Cindy-Aprillia-Rafenska-Rizky_1.pdf.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review*, 141-167.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol. 57(6).
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* 13th Ed. New Yor: McGraw Hill.
- Setiawan, R. (2016). Hubungan antara self-esteem dengan narsisme pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang. <http://eprints.umm.ac.id/38263/1/SKRIPSI.pdf>.
- Singh, K., Mohan, J., & Anasseri, M. (2012). *Psychological well-being: dimensions, measurements and applications*. Germany: LAP LAMBERT.
- Sucikaputri, Tri A. & Nawangsih, Endah. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada mahasiswa etnis minangkabau di kota bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, Vol. 2(2), 387-394.
- 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 (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Times. (2022). Jumlah Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi Malang, Universitas Brawijaya Tertinggi. <https://malang.times.co.id/news/pendidikan/wwf2qzlwslu/Jumlah-Mahasiswa-Baru-di-Perguruan-Tinggi-Malang-Universitas-Brawijaya-Tertinggi>.
- Thurackal, J., Corveyn, J., Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: exploring their relationship in an indian context. *Journal Mental Health*, 11(2).
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin psikologi*, 25(1), 26-35.