

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Gerald Isaiah Dirgagunarsa¹, Meiske Yunithree Suparman²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: meiskey@psi.untar.ac.id

ABSTRAK

Psychological well being merupakan bagian penting bagi setiap manusia, *psycholigcal well being* yang baik membuat individu tersebut merasa puas, senang dan memiliki rasa semangat untuk menjalani hari. Hal ini pun berpengaruh juga bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya sering kali merasa, stres, depresi dan cemas, hal ini juga dapat menjadi indikator rendahnya *psycholigcal well being* seseorang. Salah satu psikologi positif yang bisa membuat *psychological well being* seseorang menjadi tinggi adalah *self compassion*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self compassion* memiliki hubungan dengan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 201 partisipan yang merupakan mahasiswa berusia paling banyak berusia 21 tahun dan menjalankan semester 7 Teknik penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Alat ukur *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari Neff dan diterjemahkan oleh Djajadisastra, dan alat ukur *psychological well being* sudah di adaptasi oleh Badan Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Uji Korelasi pada penelitian ini menggunakan Spearman dan hasilnya memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan *psychological well being* ($r = 0,698$) dan ($p = 0.001$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi *psychological well being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: *Self compassion, Psychological well being, Mahasiswa yang menyusun skripsi*

ABSTRACT

Psychological well-being is an important part of every person, good psychological well-being keeps you feeling satisfied, happy and excited to get through the day. This also concerns students preparing a thesis. Students preparing for a thesis often feel stressed, depressed and anxious, which can also be an indicator of a person's low psychological well-being. Self compassion is one of the positive mythologies that can elevate a person's psychological well being. The aim of this study was to find out whether self compassion is related to the psychological well-being of students preparing their thesis. This study included 201 participants, most of whom were 21 years old and in their 7th semester. This research technique used a non-probability sampling technique. The self compassion measure used in this study was taken from Neff and translated by Djajadisastra, and the psychological well-being measure was adapted by the Measurement and Research Agency Faculty of Psychology Tarumanagara University. Spearman was used for the correlation test in this study and the results showed that there is a positive relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.698$) and ($p = 0.001$). Based on these results, it is shown that the greater the self-compassion, the greater the psychological well-being of the students preparing the thesis.

Keywords: *self-compassion, psychological well-being, Undergraduate student thesis.*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki kewajiban dalam mempelajari dan mengembangkan ilmu yang diberikan oleh universitas, sehingga kelak akan berguna bagi para mahasiswa karena memiliki kemampuan di bidang yang ditekuninya. Dalam rangka menyelesaikan pendidikannya

mahasiswa perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyusun skripsi sebagai tugas akhirnya. Keterampilan belajar terakhir yang perlu dipahami dan dikuasai mahasiswa adalah keterampilan dalam menulis, secara khusus menulis sebuah karya ilmiah yang berupa skripsi untuk memperoleh gelar sarjananya pada strata tingkat satu. Mahasiswa akan dibimbing oleh satu atau lebih dosen pembimbing selama satu semester untuk menyusun skripsinya selama satu semester. Setelah itu mahasiswa akan mengikuti sidang skripsi. Sidang tersebut akan dihadiri oleh beberapa dosen penguji dan juga dosen pembimbing. Pada saat tersebut hasil penelitian karya ilmiah mahasiswa dapat dinyatakan lulus atau tidak lulus. Beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya, mahasiswa sering kali berada dalam tekanan yang membuat mereka merasa stres, depresi dan cemas dan membuat mereka merasa tidak bahagia baik secara fisik maupun secara mental. Hal-hal ini disebabkan karena adanya beberapa faktor, seperti tuntutan dari lain, tuntutan dari diri sendiri, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, tekanan akademik, tanggung jawab keuangan, kecemasan dalam memilih karir, dan masih banyak lagi (K, komunikasi personal, 8 Maret 2022).

Psychological well being berdasarkan Ryff (1995) adalah kesejahteraan psikologis, Ryff percaya bahwa kesehatan tidak hanya dinilai dari aspek fisik tetapi, harus juga dilihat dari aspek psikologisnya. Ciri-ciri seseorang yang memiliki *psychological well being* yang baik disaat menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi diri, memiliki makna hidup, mampu mengelola lingkungan dengan baik, memiliki kemandirian dalam mengarahkan perilaku dan memiliki hubungan positif dengan orang lain.

Di dalam penelitian Neff dan Costigan (2014) di jelaskan bahwa memperlakukan *self compassion* dan kepedulian ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup mampu meningkatkan *psychological well being* dalam diri individu. Perilaku *self compassion* mampu mengubah emosi negatif dan menyeimbangkannya dengan emosi positif. Emosi positif yang dimiliki individu meliputi kepedulian terhadap diri sendiri, mampu memahami bahwa kesulitan, tantangan, dan masalah merupakan pengalaman hidup manusia dan mampu untuk melihat segala sesuatu dengan jelas tanpa memperbesar atau memperkecil situasi yang terjadi.

Self compassion adalah suatu konsep yang psikologis yang diadopsi dari ajaran Buddha (Neff, 2003a). *Self compassion* dapat diartikan juga kemampuan individu untuk menunjukkan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami suatu penderitaan, menyadari bahwa setiap manusia pernah mengalami apa yang sedang dialami individu, tidak melebih-lebihkan penderitaannya dan tidak mengisolasi diri dari manusia lain.

Dalam penelitian sebelumnya Nguyen dan Le (2021) menemukan bahwa *self compassion* dan *psychological well being* memiliki hubungan yang positif terhadap orang dewasa di Vietnam disaat pandemi *covid-19*. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Zessin (2015), dalam penelitiannya ditemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan juga dengan aspek *self compassion* memiliki hubungan dengan *cognitive well being*, *positive affective well being*, dan beberapa tipe *well being* lainnya. *Self compassion* dapat mempengaruhi *well being* karena *self compassion* memberikan rasa aman (Neff, 2011).

Dalam penelitian sebelumnya partisipan yang terlibat dalam penelitian Nguyen dan Le (2021) adalah orang dewasa, sedangkan dalam penelitian Huang et al., (2021), partisipannya adalah mahasiswa pada saat pandemi *covid-19*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jakarta, yang sedang menyusun skripsinya. Penelitian ini juga melihat beberapa banyak *self compassion* mempengaruhi *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya.

Self-compassion dan psychological well being

Self-compassion adalah suatu konsep psikologis yang diambil (Neff, 2003a) dari ajaran Buddha. Manusia cenderung berpikir untuk menunjukkan kepedulian kepada orang lain. Akan tetapi, dalam perspektif Buddha, *self-compassion* (kepedulian terhadap diri sendiri) sangatlah penting untuk dibangun, agar individu dapat memiliki kapasitas yang cukup untuk menunjukkan kepedulian terhadap orang lain (Bennet-Goleman; Brach; Hanh dalam Neff, 2004). Menurut Slazberg (dalam Neff, 2004) menunjukkan kepedulian kepada orang lain tanpa menunjukkannya kepada diri sendiri adalah hal yang sia-sia. Hal ini sejalan dengan perspektif Buddha bahwa diri sendiri dan orang lain memiliki hubungan interdependen. Menurut Neff (2004) *Self-compassion* sendiri terjadi ketika manusia menerapkan *compassion* kepada dirinya sendiri. Individu memerlukan rasa tersentuh terhadap penderitaan yang dialaminya agar bisa memiliki *self-compassion*. Dimensi-dimensi *self-compassion* dibagi menjadi tiga yaitu *self-kindness* versus *self-judgement*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *overidentification* (Neff, 2003a).

Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* adalah kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak memiliki gejala-gejala depresi. Konsep yang dikembangkan oleh Ryff berawal dari keyakinan Ryff bahwa kesehatan bukan semata-mata tidak adanya penyakit yang terlihat di fisik saja. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik atau sehat secara psikologis (*psychologically well*). Menurut Ryff, *positive psychological functioning* atau psikologis yang berfungsi secara positif adalah landasan untuk dapat memperoleh kesejahteraan psikologis. *Psychological well being* dapat dirumuskan menjadi enam dimensi yaitu : (a) penerimaan diri; (b) hubungan positif dengan orang lain; (c) otonomi; (d) penguasaan lingkungan; (e) tujuan hidup; dan (f) pertumbuhan pribadi.

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri (Sugianto, 2000). Menurut Ryff, ketika seorang individu memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi dan sikap positif terhadap dirinya sendiri, ciri-ciri individu yang menerima diri adalah kemampuan individu yang menerima diri untuk mengenali kualitas baik dan buruk, menerimanya dan memiliki sikap positif terhadap kehidupan mereka (Papalia et al., 2007).

Hubungan positif dengan orang lain. Tinggi rendahnya kemampuan berkomunikasi secara hangat dengan orang lain menunjukkan hubungan yang positif dengan orang lain (Sugianto, 2000). Menurut Ryff, individu yang memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, yang mampu berempati, merasakan cinta dan memiliki hubungan timbal balik adalah individu yang mampu merespon orang lain secara positif (Papalia et al., 2007).

Otonomi berarti individu dapat mengatur dirinya sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya (Sugianto, 2000). Menurut Ryff, individu yang mengontrol otonomi mampu mengarahkan diri sendiri, mandiri, menghadapi tekanan sosial, mengatur perilakunya dan mengevaluasi dirinya sendiri (Papalia et al., 2007).

Penguasaan Lingkungan. Kemampuan individu untuk memilih dan mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhannya merupakan pengendalian lingkungan (Sugianto, 2000). Menurut Ryff, orang yang mengendalikan lingkungannya adalah orang yang mampu mengelola berbagai eksternalitas yang kompleks, menggunakan peluang yang ada secara efektif, mengetahui bagaimana memilih atau membuat konteks yang diperlukan dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi (Papalia et al., 2007).

Tujuan Hidup. Pemahaman individu terhadap tujuan dan arah hidup seseorang dapat dikaitkan dengan tujuan hidup (Sugianto, 2000). Menurut Ryff, orang yang memiliki makna hidup adalah orang yang merasa bahwa kehidupannya saat ini dan masa lalunya memiliki makna (Papalia et al., 2007).

Pertumbuhan pribadi kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan dapat dikaitkan dengan pertumbuhan pribadi individu (Sugiarto, 2000). Menurut Ryff, individu yang terbuka terhadap pengalaman baru, sadar akan potensi dirinya, dan terkadang melihat kemajuannya sendiri adalah individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik (Papalia et al., 2007).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada mahasiswa yang berkuliah di China intervensi *self-compassion* menunjukkan efek yang baik dalam melindungi *psychological well-being* mahasiswa di China (Huang et al., 2021). Dalam penelitiannya ditemukan juga bahwa intervensi dengan *self-compassion* dapat membantu memperbaiki *psychological well-being* seseorang. Penelitian serupa juga

pernah dilakukan oleh Nguyen (2021), penelitian ini dilakukan kepada dewasa di Vietnam pada masa pandemi Covid-19. Dalam penelitiannya dikatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu dikala individu sedang merasa stres, cemas, depresi dan emosi-emosi negatif lainnya yang membuat *psychological well-being* seseorang menjadi rendah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dan prosedur penelitian

Karakteristik penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir (semester 7 ke atas) yang sudah mulai menyusun skripsi. Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang berdomisili di Jakarta. Partisipan pada penelitian ini juga tidak dibatasi oleh jenis kelamin, agama dan usia. Teknik *sampling* atau penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probabilty sampling*, yaitu *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik dalam menentukan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang telah ditentukan. Peneliti Membagikan *Google Form* Kepada calon partisipan, di dalamnya terbagi menjadi 4 bagian, *informed consent*, data demografi, kuisisioner variabel 1, dan kuisisioner variabel 2.

Tabel 1. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (100%)
Laki-laki	83	41.3
Perempuan	118	58.7
Total	201	100

Tabel 2. Gambaran partisipan berdasarkan usia

Usia	N	Persentase (100%)
20	10	5
21	65	32.3
22	41	20.4
23	25	12.4
24	25	12.4
25	22	10.9
26	8	4
27	5	2.5
Total	201	100

Tabel 3. Gambaran partisipan berdasarkan semester

Semester	N	Persentase
7	138	68,7
8	32	15,9

9	23	11,4
10	4	2
11	2	1
12	2	1
Total	201	100

Self-compassion

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah *self-compassion scale* (SCS) alat ukur ini dikembangkan oleh Neff (2003b) dan sebelumnya sudah pernah diterjemahkan dan disederhanakan ke Bahasa Indonesia oleh Djajadisastra (Djajadisastra, 2014).

Alat ukur *self-compassion scales* terdiri dari enam dimensi yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *overidentified*. Alat ukur ini berisi pertanyaan sejumlah 26 butir dan merupakan refleksi dari 6 dimensi *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *overidentified*. Alat ukur ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari 7 poin yaitu Hampir tidak pernah dengan nilai 1 dan hampir selalu dengan nilai 7.

Berdasarkan uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur *self compassion scales* memiliki nilai *cronbach alpha* sebesar 0,896 dan memiliki validitas sebesar 0,252-0,631. Hal ini menunjukkan bahwa butir alat ukur *self-compassion* merupakan butir yang reliabel.

Psychological well-being

Untuk variabel *psychological well-being* peneliti memutuskan untuk memakai alat ukur yang dikembangkan oleh Carol Ryff yaitu *Ryff's Scale of Psychological Well being* (RPWB) pada tahun 1989.

Alat ukur ini berisi pertanyaan sejumlah 18 butir dan merupakan refleksi dari 6 dimensi *psychological well-being* 6 dimensi yang akan diukur adalah *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, dan *autonomy*. Alat ukur ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari 5 poin yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, ragu-ragu, sesuai, dan sangat sesuai.

Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas pada alat ukur ini nilai *cronbach alpha* sebesar 0.813 dan terdapat butir pertanyaan yang memiliki nilai validitas < 0,2. Oleh karna itu, butir-butir pertanyaan tersebut dibuang dan dilakukan kembali uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur *Ryff psychological well-being*. Setelah dibuang, hasil dari uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur ini terdapat 1 dari 18 butir pertanyaan yang dibuang. Maka dari itu, reliabilitas dari alat ukur *Ryff psychological well-being* memiliki nilai *cronbach alpha* 0,834 dengan nilai validitas 0,354-0,506. Hal ini menunjukkan bahwa butir pertanyaan dari *ryff psychological well-being* merupakan alat ukur yang reliabel.

Analisis data

Teknik analisis dan pengolahan data dalam penelitian ini analisis deskriptif deskriptif dan korelasi. Analisis yang dilakukan pada pengolahan data dalam penelitian ini berdasarkan data demografi, yaitu usia, jenis kelamin, semester perkuliahan yang sedang dijalani, asal instansi, dan apakah sedang menyusun skripsi. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan data demografi dari partisipan pada penelitian ini. Selanjutnya dilakukan uji korelasi menggunakan SPSS. Uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel, dalam penelitian ini, yaitu *self-compassion* dan *psychological well-being*. Lalu dilakukan uji asumsi, yaitu normalitas yang hasilnya dibagi menjadi dua jenis, yaitu parametrik dan non-parametrik. Jika uji normalitas terdistribusi secara normal, maka hasilnya parametrik dan menggunakan Pearson. Jika uji normalitas terdistribusi secara tidak normal, maka hasilnya non-parametrik dan menggunakan Spearman. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, uji regresi dan juga uji beda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, gambaran variabel *self-compassion* berdasarkan data yang diperoleh dari alat ukur yang digunakan, pengolahan data dilakukan dengan mencari nilai minimum, maksimum, mean empirik, dan hipotetik dan standar deviasi (SD). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 7 poin skala Likert. Oleh karena itu, nilai dari mean hipotetik alat ukur *self-compassion* adalah 4. Berdasarkan hasil olah data dapat diketahui bahwa alat ukur *self-compassion* memiliki nilai minimum sebesar 3 dan maksimal sebesar 7. Mean empirik pada alat ukur ini sebesar 4.61 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0.734. Oleh karena itu dikarenakan mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik, maka *self-compassion* pada partisipan tinggi.

Gambaran Variabel *psychological well-being* dilihat dari pengolahan data pada hasil alat ukur yang memiliki 5 point skala Likert. Pengolahan data yang dilakukan untuk melihat gambaran variabel dilakukan dengan mencari nilai minimum, maksimum, mean empirik, dan hipotetik dan standar deviasi (SD). Berdasarkan hasil olah data, dapat diketahui bahwa variabel *psychological well-being* memiliki nilai minimum sebesar 2, maksimum 5, mean hipotetik sebesar 3, mean empirik sebesar 3.42 dan standar deviasi (SD) sebesar 0.538. Berdasarkan hasil tersebut, nilai mean empirik lebih tinggi dari hipotetik, maka *psychological well-being* pada partisipan tinggi.

Uji korelasi *self-compassion* dengan *psychological well-being*

Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi Spearman. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $r = 0.698$ dan $p = 0,001$.

Dari hasil uji korelasi ini, penulis menyimpulkan bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya, memiliki hubungan yang positif. Hubungan yang positif mendandakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa maka semakin tinggi juga *psychological well-being* mahasiswa tersebut. Dan semakin rendah *self-compassion* mahasiswa maka *psychological well-being* mahasiswa tersebutpun akan menjadi rendah.

Uji korelasi dimensi

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan variabel *psychological well-being*, dimensi *self-kindness* memiliki nilai $r = 0,510$ dengan $p = 0,001 < 0,05$ selanjutnya, dimensi *common humanity* memiliki nilai $r = 0,412$ dengan $p = 0,001 < 0,05$ selanjutnya dimensi *mindfulness* memiliki nilai $r = 0,430$ dengan $p = 0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi dimensi tersebut memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*.

Dilakukan juga uji korelasi dimensi *psychological well-being* dengan *self-compassion*. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan dimensi *environmental mastery* di dapatkan memiliki nilai $r = 0,549$ dengan $p = 0,001 < 0,05$, selanjutnya dimensi *self-acceptance* memiliki nilai $r = 0,521$ dengan $p = 0,001 < 0,05$, dimensi *purpose in Life* memiliki nilai $r = 0,410$ dengan $p = 0,001 < 0,05$, dimensi *positive relation with other people* memiliki nilai $r = 0,516$ dengan $p = 0,001 < 0,05$, dimensi *personal growth* memiliki nilai $r = 0,607$ dengan $p = 0,001 < 0,05$, dimensi *autonomy* memiliki nilai $r = 0,542$ dengan $p = 0,001 < 0,05$.

Analisis Data Tambahan

Uji Regresi dilakukan dalam penelitian ini dan dapat dilihat berdasarkan hasil uji regresi bahwa $t = 14.359$ dan $p = 0.01$. Maka dari itu, *self-compassion* memiliki pengaruh kepada *psychological well-being*. Selanjutnya, terdapat nilai $R\ square = 0.509$ yang dapat diartikan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* sebesar 50,9% dan 49,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Diskusi

Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan telah dilakukan pengolahan data dengan analisis data utama, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* yang dilihat dari semakin tinggi *self-compassion* partisipan semakin tinggi juga *psychological well-being* partisipan. Peneliti memutuskan juga untuk melakukan uji regresi yang mencari seberapa banyak *self-compassion* mempengaruhi *psychological well-being*. *Self-compassion* pada penelitian ini juga memiliki pengaruh pada *psychological well-being* sebanyak 50,9%, hal ini disebabkan karena beberapa dimensi-dimensi *self-compassion* memiliki kesamaan dengan dimensi *psychological well-being*, seperti dimensi *self-kindness* dengan *self-acceptance*, *common humanity* dengan *positive relation with other people*. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* (Huang et al., 2021; Nguyen & Le, 2021). Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki keterbatasan lingkup penelitian, partisipan penelitian adalah mahasiswa yang berdomisili di Jakarta, dengan budaya dan kebiasaan hidup mahasiswa yang berkuliah di Jakarta. Penelitian ini juga bisa menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya untuk lintas populasi dan budaya. Hal ini juga bisa disebabkan karena budaya mahasiswa yang berdomisili di Jakarta dengan mahasiswa yang berdomisili di daerah lain berbeda dan dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Selanjutnya dilakukan juga uji regresi dan hasilnya menunjukkan *self-compassion* memiliki pengaruh sebesar 50.9% pada *psychological well-being* dan 49,1 % lainnya dari faktor lainnya. Hasil uji beda berdasarkan pengolahan data dapat terlihat variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* tidak terdapat perbedaan ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan semester.

Saran

Penelitian selanjutnya mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being* disarankan untuk lebih memperdalam pembahasan mengenai *self-compassion* karena masih belum terlalu banyak pembahasan mengenai *self-compassion* terutama di Indonesia. Peneliti juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya lebih dalam lagi dalam membahas *self-compassion* dan *psychological well-being* dikarenakan peneliti cukup mengalami kesulitan dalam mencari referensi mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being*. Saran untuk mahasiswa diharapkan untuk mahasiswa yang belum mengerti, dan menerapkan *self-compassion* untuk belajar lebih bisa memberikan *compassion* kepada dirinya sendiri. Mahasiswa tidak perlu menekan dirinya dengan tidak memberikan belas kasih kepadanya sendiri sehingga membuat dirinya tertekan dan diharapkan juga mahasiswa dapat lebih memedulikan dirinya sendiri. Mahasiswa juga dapat lebih memperhatikan lagi *psychological well-being* nya agar mahasiswa lebih semangat dan sehat dalam menjalani kehidupan dikemudian hari.

REFERENSI

Djajadisastra, F. (2014). *Association between self-compassion and depression symptoms among indonesian undergraduate students*. Poster presented at the 5th International Asian Association of indigenous and Cultural Psychology Conference, Solo, Indonesia. concept.

- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult development and aging*. McGraw-Hill.
- Huang, J., Lin, K., Fan, L., Qiao, S., & Wang, Y. (2021). The effects of a self-compassion intervention on future-oriented coping and psychological well-being: a randomized controlled trial in Chinese college students. *Mindfulness*, 12(6), 1451-1458.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, Wellbeing, And Happiness. *Psychology in österreich*. 2(3), 114-117.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86.