

Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion

Dewi Lutfianawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Abstrak

Flourishing adalah keadaan seseorang dalam mencapai perkembangan dan berfungsi secara optimal. *Self compassion* artinya berbelas kasih pada diri sendiri yang ditujukan melalui kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri, kemampuan melihat pengalaman diri sebagai pengalaman kemanusiaan yang luas, dan *mindfulness*. Mahasiswa diharapkan memiliki *self compassion* yang baik yang dapat berkontribusi terhadap tingkat *flourishing*-nya. Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah *flourishing* mahasiswa dapat dipengaruhi oleh *self compassion*. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan metode analisis korelasi *product moment*. Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Malahayati dengan sampel 168 mahasiswa. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *flourishing* mahasiswa, yaitu semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *flourishing*. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 30,5% terhadap *flourishing* mahasiswa. Penelitian ini berimplikasi pada upaya peningkatan *self compassion* untuk meningkatkan *flourishing* mahasiswa.

Kata kunci: Flourishing, Mahasiswa, Self Compassion

Abstract

Flourishing is a person's state of achieving optimal development and functioning. Self-compassion means having compassion for oneself which is aimed at through kindness and understanding towards oneself, the ability to see one's own experience as a broad human experience, and mindfulness. Students are expected to have good self-compassion which can contribute to their level of flourishing. The aim of this research is to see whether student flourishing can be influenced by self-compassion. The research method uses quantitative methods with product moment correlation analysis methods. The population of this study were Malahayati University students with a sample of 168 students. The research results obtained a positive relationship between self-compassion and student flourishing, namely the higher the self-compassion, the higher the flourishing. The results of this research also found that self-compassion has an influence of 30.5% on student flourishing. This research has implications for efforts to increase self-compassion to increase student flourishing.

Keywords: Flourishing, Student, Self Compassion

***Corresponding Author:**

Dewi Lutfianawati
Program Studi Psikologi Universitas Malahayati
Email: dewilutfi@malahayati.ac.id

Article History

Submitted: 16 Februari 2024
Accepted: 07 Maret 2024
Available online: 15 Maret 2024

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2018) kesehatan mental tidak hanya fokus pada hal-hal negatif, tetapi saat ini kesehatan mental merujuk pada hal-hal yang positif seperti mencapai potensi diri, mampu mengidentifikasi perasaan positif dan berfungsi secara positif, serta mampu menghadapi berbagai situasi yang menekan dalam hidup dan dapat berkontribusi pada lingkungan. Hal ini juga sejalan dengan pandangan dari Scalas et al., (2023) dan; Sekarini et., al (2020) bahwa pendekatan psikologi terbaru berpusat pada psikologi positif, yang awalnya berpusat pada pendekatan tradisional dengan menekankan pada kekurangan.

Dewasa ini terdapat istilah baru dalam kalangan psikologi positif, yaitu *flourishing*. *Flourishing* memiliki konsep yang berasal dari *well-being*, yang terbagi menjadi dua hal yaitu *hedonism* dan *eudonism*. Hedonisme merupakan kesenangan, kebahagiaan dan perasaan positif lainnya, sedangkan eudonisme berfokus pada pengembangan potensi diri dan pemenuhan diri. Meskipun hal tersebut berbeda, namun dua konsep ini saling melengkapi, sehingga dapat mencapai kesehatan mental tertinggi (Schaffer, 2023). *Flourishing* sendiri merupakan ekspresi baru untuk kebahagiaan dan kesejahteraan tertinggi.

Menurut Seligman (2012) *flourishing* adalah keadaan seseorang dalam mencapai perkembangan dan berfungsi secara optimal. Selain itu, menurut Keyes & Haidt, (2010) *flourishing* adalah puncak dari kesejahteraan

sehingga sempurnanya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. Lebih lanjut, Seligman (2018) menjelaskan konsep lima pilar PERMA sebagai *high level of well-being* yaitu: 1) *positive emotion*, bagian esensial dari *well-being*, termasuk didalamnya kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan lain-lain yang merupakan bagian dari emosi positif. 2) *engagement*, fokus dan hanyut menyatu pada sesuatu atau aktifitas yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan; 3) *relationship*, setiap orang memerlukan orang lain dan meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga. Hubungan yang dimaknai secara positif akan berkontribusi pada *flourishing* (Fowers et al., 2016) *meaning*, kehidupan menjadi lebih baik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna; 5) *accomplishment / achievement*, adalah pencapaian dan memperoleh tujuan hidup, dalam hal ini kesejahteraan berkembang bila manusia dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya yang tercapai.

Menurut Keyes dan Lamers (dalam Schotanus-Dijkstra et al., 2017) menyebutkan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan mental yang rendah secara otomatis lebih banyak memiliki symptom penyakit mental. Lebih lanjut, bukti terbaru dari hasil penelitian

Grant dan Keyes (dalam Schotanus-Dijkstra et al., 2017) menunjukkan bahwa *well-being* dan *flourishing* akan melindungi terjadinya sakit mental seperti kecemasan dan depresi dan mengurangi percobaan bunuh diri. Selain itu, penelitian Keyes (2010) menemukan bahwa intervensi promosi kesejahteraan mental dan *flourishing* akan menurunkan stress dan depresi.

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

Berdasarkan pemaparan tersebut tentu dapat diketahui berbagai kondisi yang dialami mahasiswa dalam kehidupannya dapat mempengaruhi tingkat stres dalam dirinya sehingga berdampak pada rendahnya *flourishing* dalam dirinya. Mahasiswa juga dihadapkan berbagai tantangan dan persaingan yang ketat dimasa depan, terkait dengan menghadapi beban akademik, pekerjaan, keluarga, tuntutan standar sosial yang terus meningkat, terutama kemajuan bangsa hal ini menjadi stresor tersendiri. Sehingga untuk

menghadapi tantangan tersebut dibutuhkan mahasiswa yang *flourishing* (Fong & Loi, 2016; Zulfa & Prastuti, 2020).

Flourishing pada mahasiswa menjadi penting karena dampaknya bagi mahasiswa itu sendiri. *Flourishing* sering kali dikaitkan dengan kesejahteraan dan pertumbuhan potensi diri. Padilla-Walker et al., (2017) mengatakan bahwa perasaan *flourishing* yang tinggi dapat mengarahkan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya serta membantu mendorong memenuhi tugas perkembangan dengan lebih adaptif. Penelitian Peter et al., (2011) menemukan bahwa mahasiswa yang *flourishing* identik dengan mahasiswa yang lebih religius, mudah memaafkan, dan juga memiliki kecenderungan yang rendah pada kemungkinan depresi dan mengalami kecemasan. Selain itu, mahasiswa yang *flourishing* juga identik dengan mahasiswa yang aktif secara akademik dan sosial, berkomitmen untuk belajar, dan juga berorientasi pada pertumbuhan pribadi (Gokcen et al., 2012).

Faktanya mahasiswa masih banyak yang mengalami gangguan mental yang mencerminkan rendahnya tingkat *flourishing* seperti penelitian di Universitas Negeri di Jakarta mahasiswa memiliki depresi tinggi sekitar 40%, dan kecemasan tinggi 70%, (El-Matary et al., 2018). Data RISKESDAS (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental dan emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk

Indonesia, pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%.

Lebih lanjut, berdasarkan pemberitaan di media massa online *www.kompas.id*, pada bulan Oktober 2023 terdapat dua mahasiswa bunuh diri berasal dari perguruan tinggi di Yogyakarta dan Semarang (Wahyudi, 2023). Selain itu, berdasarkan penelitian Ambarwati et al., (2019), gambaran tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 57,4% dan stres berat sebesar 6,9%. Hal ini menunjukkan kesehatan mental mahasiswa dalam kondisi kritis, sehingga akan bertolak belakang dengan harapan akan *flourishing* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, 10 mahasiswa sering merasakan perasaan negatif, seperti mood yang sering berubah terutama pada kesedihan dan kekecewaan pada situasi yang dialami, mengalami ketakutan akan masa depan, merasa memiliki hubungan yang toxic dengan teman atau pacar, merasa kurang diperhatikan oleh keluarga, kurang memiliki hubungan yang hangat dengan dosen, belum memiliki ketertarikan dan minat pada kegiatan tertentu atau minat yang mendalam pada materi kuliah, masih lebih memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa untuk masuk kuliah, merasa kurang berharga dan belum memiliki tujuan yang jelas dalam masa depan dan hidup, merasa belum memiliki pencapaian dalam hidup. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum mencapai *flourishing*. Beberapa hal lain yang disampaikan mahasiswa yaitu sering merasa

menuntut diri dan kesulitan menerima kebaikan dan kelemahan dalam diri, sering menyalahkan diri terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, serta menuntut dan menyalahkan diri ketika hal buruk terjadi.

Paparan data tersebut menyiratkan bahwa dinamika kehidupan mahasiswa tidak hanya mengenai persoalan akademik, melainkan juga masalah yang bersifat non-akademik atau yang berhubungan dengan aspek pribadi-sosial. Hal tersebut semakin menegaskan mengenai pentingnya upaya mengungkap bagaimana kondisi mental mahasiswa yang berdampak pada *flourishing*.

Apabila seseorang berada dalam keadaan *flourish* maka setiap individu mampu berkembang secara penuh dan dapat menjalankan fungsi-fungsi dalam kehidupan dengan baik, dan dapat memajukan tingkat kesejahteraannya (Suharsono dan Wismanto, 2023). Mahasiswa dengan *flourishing* yang optimal dapat mengendalikan tekanan dengan benar sehingga terciptalah kesehatan mental yang sempurna (Yuspendi et al., (2017). Selain itu, mahasiswa yang tinggi tingkat *flourishing*-nya dapat aktif dalam kegiatan akademik dan kehidupan sosialnya, mempunyai motivasi belajar yang baik, dan dapat menuju pada pengembangan pribadi (Gokcen et al., 2012); Datu, 2016).

Flourishing dipengaruhi oleh berbagai macam factor salah satunya yaitu *self compassion* (Zulfa & Prastuti, 2020). *Self compassion* artinya berbelas kasih pada diri sendiri yang ditujukan melalui kebaikan dan

pemahaman terhadap diri sendiri, kemampuan melihat pengalaman diri sebagai pengalaman kemanusiaan yang luas, dan *mindfulness* (Neff dalam Lestari, 2020). Indikator *self compassion* antara lain (1) *self kindness* yaitu melakukan kebaikan pada diri sendiri dengan memahami dan menerima diri sendiri tanpa membuat penilaian buruk, (2) *common humanity* yaitu melihat permasalahan yang dialami sebagai sesuatu hal yang dialami oleh setiap orang, (3) *mindfulness* yaitu memiliki kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dialami secara objektif.

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

Seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi, lebih mampu untuk menerima dan memahami ketidaksempurnaan

dalam diri dan orang lain, dan mampu untuk menjaga keseimbangan pikiran dan emosi saat menghadapi kesulitan atau kegagalan (Zulfa & Prastuti, 2020). Dengan demikian, ketika mahasiswa memiliki welas asih diri pada dirinya sendiri, hal ini akan mendorong munculnya penerimaan atas kondisi yang terjadi. Dengan demikian, kesejahteraan dan kepuasan hidup akan lebih memungkinkan untuk dicapai. Hal ini juga akan membuat mahasiswa tetap bertahan dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup sehingga mampu untuk berkembang.

Neff (2010) menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Hal ini berkaitan dengan aspek *flourishing* yaitu emosi positif, dengan tidak membuat penilaian buruk saat menghadapi situasi yang sulit atau kegagalan, akan mengurangi perasaan negative menjadi lebih positif. Serta dapat memaknai peristiwa yang terjadi secara objektif, membuat seseorang mudah bangkit dan melakukan sesuatu yang lebih baik untuk mencapai kebermaknaan hidup dan mencapai tujuan-tujuan baru dalam hidupnya. Serta dapat mencapai hubungan positif dengan lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa indikator dalam *self compassion*

dapat membantu menjelaskan seseorang dapat menjadi *flourishing*, sehingga mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi dapat menjadi *flourishing*. Namun masih sedikitnya penelitian pada tema *self compassion* dan *flourishing* mahasiswa di Indonesia maka peneliti tertarik untuk melihat *flourishing* mahasiswa ditinjau dari *self compassion*.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Malahayati, dari 5 Fakultas yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik dan Fakultas Ekonomi. Pengambilan sampel menggunakan convenience sampling. Sampel adalah 168 mahasiswa semester 3 sampai semester 10, berjenis kelamin laki-laki (40%) dan perempuan (60%), mayoritas berusia 19-20 tahun (43%), dan berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati (lihat tabel 1). Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dan korelasi. Rancangan deskriptif untuk melihat gambaran *flourishing* mahasiswa dan *self compassion*. Sedangkan rancangan korelasi untuk melihat hubungan dan kekuatan variabel *flourishing* mahasiswa dan *self compassion*.

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *flourishing* yang disusun oleh Ryan et al., (2019) berdasarkan dari teori PERMA-Profilier yang terdiri dari aspek emosi positif, keterikatan, relationship, makna hidup dan pencapaian. Alat ukur ini diadaptasi oleh Lestari (2020) dengan koefisien reliabilitas $\alpha = .81$. Contoh itemnya yaitu “sejauh mana anda merasa puas dengan hidup anda”, “Seberapa sering merasa gembira”, “Sejauh mana anda merasa bahwa apa yang anda lakukan dalam hidup anda berharga”.

Selanjutnya alat ukur *Self Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF), alat ukur ini diuji konsistensi internal oleh Lestari (2020), dengan koefisien reliabilitas $\alpha = .725$. Contoh item, “Saya memperlakukan diri saya dengan penuh kepedulian dan kelembuat sebanyak yang saya butuhkan”, “saya mencoba melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya”, “saya memahami aspek-aspek pada diri saya yang tidak saya sukai”,

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*, untuk melihat hubungan dan pengaruh *self compassion* terhadap *flourishing* mahasiswa.

Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari *Self Compassion*

Dewi Lutfianawati

Tabel 1
Karakteristik Responden

No	Keterangan	N	%
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	67	40%
2	Perempuan	101	60%
Usia			
1	19-20	73	43%
2	21-22	61	36%
3	23-24	34	21%
Semester			
	Semester 3	47	28%
	Semester 5	48	29%
	Semester 7	40	24%
	Semester 9	33	19%
Fakultas			
1	F.Kedokteran	36	22%
2	F.Ilm Kesehatan	46	27%
3	F. Hukum	31	18%
4	F.Teknik	20	12%
5	F. Ekonomi	35	21%
	Total	180	100%

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat

flourishing pada mahasiswa, yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2
Analisis Deskriptif Kategorisasi Flourishing Mahasiswa

Kategori	N	%
Rendah	69	41%
Sedang	65	39%
Tinggi	34	20%

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui mahasiswa memiliki *flourishing* paling tinggi pada kategori rendah sebanyak 41% yang artinya mahasiswa masih mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti kesedihan, perasaan tertekan, mudah stres dan cemas. Selain itu mahasiswa juga masih mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan, belum mendapatkan makna hidup yang membuatnya merasa puas dan bermakna. Mereka juga masih kebingungan

dengan tujuan masa depan. Hal ini menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum mencapai *flourishing*. Meski demikian sudah beberapa mahasiswa terdapat mahasiswa yang mencapai *flourishing* yang tinggi.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *self compassion* pada mahasiswa, yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3
Analisis Deskriptif Kategorisasi Self Compassion

Kategori	N	%
Rendah	49	29%
Sedang	70	42%
Tinggi	49	29%

Berdasarkan hasil penelitian analisis deskriptif didapatkan persentase tertinggi pada kategori sedang yaitu 42%, dan kategori tinggi 29 %, serta kategori 29%. Artinya *self compassion* rata-rata mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa sudah mampu memahami diri,

memandang bahwa adanya ketidaksempurnaan dalam hidup, mampu menerima kegagalan, serta menyadari dengan apa yang dilakukan. Meski demikian masih ada mahasiswa yang kesulitan menerima kegagalan, atau keinginannya belum sesuai harapan.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	r ²	P	Keterangan
<i>Flourishing Self-compassion</i>	0.534	0.305	0.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *flourishing* mahasiswa, dimana proposi varians *flourishing*

yang dapat dijelaskan oleh *self compassion* adalah 30.5% ($r = .534$, $p = .001$, $r^2 = .305$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *flourishing* mahasiswa apabila ditinjau dari *self compassion*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *flourishing* mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020) tingginya *self compasssion* berasosiasi dengan *flourishing*, mahasiswa yang mampu mencintai dirinya dan mampu menerima ketidaksempurnaan diri maka ia akan merasa cukup puas dengan hidupnya, sejahtera dan dicintai dan mendapatkan dukungan dan

membantu orang lain dapat merasa lebih bermakna dalam hidupnya.

Selain itu, saat mahasiswa berada pada situasi kurang menyenangkan, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan untuk menyalurkan pikirannya agar tidak hanyut pada kegagalan yang dialami dan berusaha bangkit dari kegagalan yang dialami dengan cara yang baik seperti meningkatkan kualitas belajarnya. Alih-alih menyalahkan dirinya atas situasi tersebut mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi akan memberikan perlakuan yang baik terhadap dirinya dengan penuh kehangatan dan

kelembutan (Almisari et al., 2023). Sejalan dengan pernyataan Zessin et al., (2015) dimana seseorang dengan *self compassion* tinggi mampu menghadapi kegagalan dan kelemahan dengan cara pandang dan sikap positif serta menunjukkan kepedulian dan kebaikan terhadap dirinya, sehingga hal ini akan membuatnya *flourishing*.

Lebih lanjut, Verma & Tiwari (2017), juga mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan *flourishing*, dimana orang yang mampu memahami diri sendiri, memiliki kesadaran dalam memandang kesulitan bagian dari hidup, dan mampu *mindfulness* dalam hidup, maka akan berhubungan dengan perasaan positif dan kebahagiaan hidup, kesejahteraan sosial, dan kesejahteraan psikologis secara umum akan meningkatkan *flourishing*. Akin & Akin (2015) menyatakan *self compassion* merupakan prediktor dari *flourishing* mahasiswa, aspek-aspek *self compassion* seperti *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* akan membuat seseorang mencapai *flourishing*.

Self-compassion dalam hal ini berperan sebagai pelindung dari dampak negatif hal-hal buruk yang dialami mahasiswa. *Self-compassion* dapat berperan dalam meregulasi emosi-emosi negatif yang ditimbulkan dari pengalaman kurang menyenangkan atau hal-hal yang terjadi di luar kendali sehingga seseorang tetap dapat mencapai tingkat *flourishing* yang maksimal. Neff, & Germer, (2014) menyebutkan bahwa kemampuan *self-compassion* dalam merangkul emosi negative dan

menyeimbangkannya dengan emosi positif mampu mengarahkan individu pada tercapainya tingkat *well-being* yang berkorelasi dengan *flourishing*. Selain itu penelitian Choi et al., (2014) menemukan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap emosi negatif yang diikuti rasa inferior atau rendah diri yang disebabkan oleh situasi perbandingan. *Self-compassion* merupakan faktor pelindung yang cukup kuat dari emosi negatif yang dialami ketika seseorang merasa lebih buruk dari orang lain.

Self compassion yang tinggi membuat mahasiswa mampu tetap terhubung dengan orang lain dan tidak menjauh dari lingkungannya ketika mengalami situasi kurang menyenangkan akibat dari adanya hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan terdekatnya. *Self-compassion* yang tinggi dapat bermanfaat dalam hubungan interpersonal karena dapat menyebabkan individu dapat merasakan dukungan dan cinta dari lingkungan terdekatnya (Almisari et al., 2023). Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 41% mahasiswa berada dalam kategori *flourishing* rendah dan 42% berada pada tingkat *self compassion* yang sedang. Artinya kebanyakan mahasiswa masih belum sampai pada tahap kesejahteraan yang optimal namun dengan memiliki *self compassion* yang sedang, dapat membantu mahasiswa meningkatkan motivasinya untuk melakukan berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya serta memiliki cukup keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan seperti cukup terlibat dalam aktivitas dikelas serta cukup terlibat dalam

setiap kegiatan organisasi atau kegiatan sosial diluar kampus (Almisari et al., 2023).

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, peneliti menyadari bahwa terdapat factor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *flourishing* dan tidak dibahas dalam penelitian ini, sehingga itu menjadi keterbatasan dari penelitian ini. Oleh karena itu pentingnya bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti factor lain yang berpengaruh terhadap *flourishing* terutama pada mahasiswa. Penelitian ini juga tidak menjelaskan apakah terdapat perbedaan *flourishing* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, untuk memperkaya wawasan terkait *flourishing* pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menemukan bahwa *self compassion* dan *flourishing* memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Selain itu dari 180 sampel penelitian, diketahui bahwa mahasiswa berada pada tingkat *flourishing* rendah sebanyak 41%, *flourishing* sedang sebanyak 39% dan mahasiswa yang berada pada tingkat *flourishing* tinggi sebanyak 20%. Sedangkan untuk tingkat *self compassion* mahasiswa, diketahui sebanyak 29% mahasiswa memiliki *self compassion* rendah, 42% memiliki *self compassion* sedang, dan 29% memiliki *self compassion* tinggi. Lebih lanjut, *self compassion* memberikan sumbangan sebanyak 30,5% terhadap *flourishing* mahasiswa yang membuatnya lebih *well-being* dan bahagia dalam menjalani kehidupan.

Adapun saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah : *self compassion* memberikan sumbangan yang cukup besar dalam membentuk *flourishing* dalam diri mahasiswa, sehingga diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self compassion* yang dimilikinya dengan menerima kelebihan dan kekurangan pada diri, dan tidak memberikan penilaian negative pada saat terjadi kegagalan, serta melakukan penilaian secara objektif agar mengurangi emosi negative dan meningkatkan emosi positif. Mahasiswa juga diharapkan dapat berupaya meningkatkan *flourishing* dengan memperhatikan factor-faktor yang mempengaruhinya, agar dapat berfungsi secara optimal dan mencapai puncak kesejahteraan tertinggi.

Selain itu, pihak universitas juga dapat turut serta dalam upaya peningkatan *self compassion* mahasiswa dalam bentuk pelatihan atau semacamnya yang mana juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan *flourishing*. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya yang juga memiliki minat yang sama untuk meneliti tentang *flourishing* diharapkan dapat meneliti lebih banyak lagi tentang *flourishing* mahasiswa khususnya tentang factor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Students. . . *Journal Of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H.-K. (2014). The Effect of Self-compassion on Emotions when Experiencing a Sense of Inferiority Across Comparison Situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Corey L. M. Keyes PhD, Daniel Eisenberg PhD, Geraldine S. Perry DrPH, RD, Shanta R. Dube PhD, MPH, K. K. M. & S. S. D. M. (2010). The Relationship of Level of Positive Mental Health With Current Mental Disorders in Predicting Suicidal Behavior and Academic Impairment in College Students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126–133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Datu, J. A. D. (2016). Flourishing Is Associated With Higher Academic Achievement And Engagement In Filipino Undergraduate And High School Students. *Journal Of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/S10902-016-9805-2>
- El-Matory, H. J., Mardiah, B. A., & Lestari, F. (2018). Evaluation of depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Jakarta. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(2), 296–301. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00136.5>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). *The Mediating Role Of Self-Compassion In Student Psychological Health*. Taylor & Francis Online. <https://doi.org/10.1111/Ap.12185>
- Fowers, B. J., Laurenceau, J. P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipandoya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the relationship flourishing scale. *Journal of Family Psychology*, 30(8). <https://doi.org/10.1037/fam0000263>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University Students' Constructions Of "Flourishing" In British Higher Education: An Inductive Content Analysis. *International Journal Of Wellbeing*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Hidayatur Rezeki Almisari, Ikhwanisifa, A. K. E. . (2023). *adalah puncak dari kesejahteraan sehingga sempurnanya kesehatan mental dan dapat berfungsi secara positif. Aspek*. 2(3).
- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. Cognicia*. 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i2.11288>
- Keyes, Corey And Haidt, J. (2010). *Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived*. Psychological Association.
- Kotera, Y., Tsuda-Mccaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., & Maughan, G. (2021). SelfCompassion In Irish Social Work Students: Relationships Between Resilience, Engagement And Motivation. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/Ijerp18158187>
- Lestari, R. F. (2020). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Flourishing Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2014). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1).
- Neff, K. (2010). Self and Identity Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a

- HealthyAttitudeToward Oneself. *Psychology*, November 2012. 24.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
- Padilla-Walker, L. M., Memmott-Elison, M. K., & Nelson, L. J. (2017). Positive Relationships as an Indicator of Flourishing During Emerging Adulthood. In *Faculty Publications*. Oxford University Press.
- Peter, T., Roberts, L.W., Dengate, J. (2011). Flourishing in life: an empirical test of the dual continua model of mental health and mental illness among Canadian University students. *Int. J. Ment. Health Promot*, 13, 13–22.
- RISKESDAS. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. *The Oxford Handbook of Human Motivation, 2nd Edn, Oxford Library of Psychology*, 89–110.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6>
- Scalas, L. F., Lodi, E., Magnano, P., & Marsh, H. W. (2023). Towards a multidimensional measure of well-being: cross-cultural support through the Italian validation of the well-being profile. *BMC Psychology*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01485-9>
- Schaffer, P. D. A. K. (2023). *Hedonic vs. Eudaimonic Wellbeing: How to Reach Happiness*. PositivePsychology.Com.
<https://positivepsychology.com/hedonic-vs-eudaimonic-wellbeing/>
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9(April 2016), 15–
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And WellBeing*. William Heinemann.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Positive Psychology*, 13(4), 1080–1102.
- Suharsono, M., & Wismanto, Y. B. (2023). Welas Asih Diri Sebagai Mediator Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Flourishing. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 229–239.
<https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.11332>
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10–19.
<http://dx.doi.org/10.25215/0403.122>
- Wahyudi, M. Z. (2023). *Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli*. Kompas.Id.
<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli>
- WHO. (2018). *Mental Health fact Sheets*. World Health Organization.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities Dan Coping Terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 190–197.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion And Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7(3), 340–364.

Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion

Dewi Lutfianawati

<https://doi.org/10.1111/Aphw.12051>

Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas Asih Diri' dan 'Bertumbuh': Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada

Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>