

‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan *Self-Compassion* dan *Flourishing* pada Mahasiswa

Nuril Aziqah Zulfa⁽¹⁾, Endang Prastuti⁽²⁾

^{(1),(2)} Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

College students face various challenges, strains and failures, which could prevent them from achieving a higher state of flourishing. The purpose of this study was two-fold. The first was to describe students' self-compassion and flourishing, whereas the second was to examine the correlation between self-compassion and flourishing among a sample of students from the State University of Malang. The sample consisted of 160 students from eight faculties who were selected through cluster sampling. Self-compassion and flourishing were both self-developed by the authors. The main finding demonstrated that in line with the hypothesis, high levels of self-compassion are associated with high levels of flourishing.

Keywords: college students, flourishing, self-compassion

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, tekanan dan kegagalan yang dapat menghalangi mereka untuk mencapai *flourishing* yang lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* dan *flourishing*, serta hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 160 mahasiswa dari 8 fakultas yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala *self-compassion* dan skala *flourishing* yang dikembangkan oleh penulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sesuai dengan hipotesis yang ditetapkan, tingginya *self-compassion* berasosiasi dengan tingginya *flourishing* pada mahasiswa.

Kata kunci: flourishing, mahasiswa, self-compassion

MEDIAPSI, 2020, Vol. 6(1), 71-78, DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>

Received: 24-02-2020. Revised: 29-04-2020. Accepted: 17-05-2020. Published online: 12-06-2020

Handling Editor: Ali Mashuri, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

*Corresponding author Nuril Aziqah Zulfa, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

E-mail: nurilaziqahzulfa@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 6th guidelines:

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>

Pendahuluan

Awal tujuan psikologi positif yang dipopulerkan oleh Seligman (2004) adalah kebahagiaan sejati (*authentic happiness*), yang meliputi dimensi *positive emotion*, *engagement*, dan *meaning*. Selanjutnya dimensi-dimensi tersebut telah direvisi dan diberi istilah PERMA, yang terdiri dari: (a) *positive emotion*,

(b) *engagement*, (c) *relationship*, (d) *meaning*, (e) *accomplishment* (Effendy, 2016). Tujuan psikologi positif adalah kesejahteraan (*well-being*) dengan level tinggi yang disebut *flourishing*, sebuah istilah yang diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mampu berkembang secara penuh dengan

mengoptimalkan perasaan positif dan *character strength* (Seligman, 2004).

Ketika seseorang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi, maka akan berdampak terhadap kesehatan mental yang positif (Akin & Akin, 2015). Meskipun demikian, dalam kehidupan sehari-hari, individu termasuk mahasiswa berhadapan dengan tantangan hidup yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Usia mahasiswa, dalam perspektif perkembangan, lazimnya berada pada masa dewasa awal, yaitu usia 18-25 tahun. Rentang usia ini disebut sebagai transisi dari remaja menuju dewasa, sebagai proses beranjak dewasa (Santrock, 2011). Fong dan Loi (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa merasakan peningkatan tanggung jawab dan persaingan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk akademik, pekerjaan, keluarga, sosial, dan minat pribadi. Untuk dapat menghadapi beban akademik dan tuntutan lingkungan, penting bagi mahasiswa untuk mencapai *flourishing* yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan Lyubomirsky, King, dan Diener (dalam Verma & Tiwari, 2017) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat *flourishing* yang tinggi memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk lulus dari perguruan tinggi, memiliki pekerjaan yang lebih baik, sukses dalam pekerjaan dan menunjukkan tingkat absensi pekerjaan yang lebih rendah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *flourishing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian akademik dan peningkatan kinerja individu dalam berbagai bidang. Penelitian lain melaporkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres psikologis yang tinggi. Tingginya tingkat stress ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kesejahteraan (*well-being*) yang bermasalah, yang terefleksikan dengan rendahnya *flourishing* yang dimiliki mahasiswa (Soyso & Wilcomb, 2015).

Fakta empiris berikutnya menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu menghadapi setiap tekanan dan tantangan yang

muncul. Penelitian terhadap 499 mahasiswa dari 14 Fakultas di Universitas Negeri di Jakarta menunjukkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa memiliki depresi cukup tinggi, lebih dari 70% tingkat kecemasan tinggi, dan 25% dari responden menunjukkan tingkat stres tinggi (El-Matury, Mardiah, & Lestari, 2018). Penelitian lain juga menguatkan fenomena bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres psikologis yang tinggi, penanda bahwa mahasiswa terindikasi memiliki kesejahteraan (*well-being*) yang bermasalah, yang terefleksikan dengan rendahnya *flourishing* (Soyso & Wilcomb, 2015).

Indikasi adanya permasalahan terkait dengan level *flourishing* pada mahasiswa ditandai dengan kasus bunuh diri yang dilakukan mahasiswa dalam beberapa waktu terakhir. Sebagai contoh, komunitas pemerhati pencegahan bunuh diri Indonesia melakukan penelitian pada 284 mahasiswa (usia 18-24 tahun) dari beberapa universitas negeri dan swasta di Jakarta. Hasil temuan menunjukkan bahwa 34.5% (satu dari 3 mahasiswa) memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Adam, 2019).

Survei awal yang dilakukan penulis terhadap 576 mahasiswa di Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa 15% responden menyatakan pernah berpikir melakukan bunuh diri, sebesar 3.6% pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 1-2 kali selama masa kuliah. Sementara itu, 1.2% responden menyatakan pernah melakukan percobaan bunuh diri lebih dari tiga kali selama masa kuliah.

Santrock (2011) berargumen bahwa mahasiswa memiliki beban mental yang lebih besar dibanding pada masa sebelumnya, yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan harapan, kelelahan mental dan depresi. Stresor utamanya adalah beban akademik dan tuntutan dari lingkungan (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Telaah literatur menyimpulkan bahwa kesejahteraan (*well-being*) tidak sebatas terkait

dengan bagaimana individu mampu mengatur tujuan yang ingin dicapai, melainkan juga terkait dengan bagaimana individu mampu memberikan respon terhadap tekanan dan tantangan yang muncul (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009). Kemampuan individu dalam menyeimbangkan evaluasi positif dan negatif tentang situasi kehidupan dapat meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015). Peningkatan *well-being* merupakan refleksi peningkatan *flourishing* individu.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan (*well-being*) adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Individu dengan tingkat *well-being* yang tinggi memiliki evaluasi positif terhadap dirinya, dapat menerima secara positif terhadap hal-hal yang baik maupun hal-hal yang buruk tentang dirinya. Sebaliknya, individu yang tidak dapat menerima secara positif tentang dirinya memiliki tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang rendah karena individu tersebut merasa tidak puas dengan dirinya (Rusdian, 2012).

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan salah satu aspek *psychological well-being* (Ryff, 1989), dan juga merupakan karakteristik utama kesehatan mental, kematangan, berfungsi optimal, dan aktualisasi diri. Bentuk penerimaan diri (*self-acceptance*) positif adalah *self-compassion*, yang merefleksikan penerimaan terhadap aspek-aspek yang tidak diinginkan dari diri sendiri dan hidup yang sedang dijalani (Basharpoor, Daneshuar, & Noori, 2016).

Self-compassion dapat diartikan “berbelas kasih pada diri sendiri”, yang ditandai dengan 3 aspek: (a) kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri (*self-kindness*), (b) kemampuan melihat pengalaman diri sebagai pengalaman kemanusiaan yang luas (*common humanity*), (c) *mindfulness*, yaitu kemampuan menangani pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran (Neff, 2003).

Self-compassion merupakan faktor penting yang berperan memprediksi kesehatan mental individu serta menjadi prediktor *well-being* mahasiswa (Soysa & Wilcomb, 2015). Proposisi ini bermakna bahwa cara mahasiswa mengatur emosi negatif saat menghadapi kekecewaan secara signifikan berkontribusi terhadap *well-being*. Dengan kata lain, kemampuan dalam menggunakan *self-compassion* ketika menghadapi masalah dapat membantu meningkatkan *well-being* (Neely dkk., 2009). Hasil penelitian sebelumnya menguatkan adanya bukti empiris bahwa *self-compassion* yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya psikopatologi yang dialami, begitupun juga sebaliknya (McBeth & Gumley, 2012; Muris, 2016).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan konstruk psikologi positif yang ditandai dengan adanya kemampuan menerima diri secara positif ketika menghadapi kegagalan dalam kehidupan. Selanjutnya, hasil penelitian membuktikan bahwa peningkatan *self-compassion* berkorelasi dengan peningkatan *well-being*, peningkatan dalam hubungan sosial dan berkurangnya kritik diri, depresi, penekanan pikiran, dan kecemasan (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Hasil lain menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan perasaan optimis, yang merupakan komponen *flourishing* (Neff & Knox, 2017). Penelitian lain pada sampel mahasiswa (usia 17-25 tahun) menguatkan bukti empiris hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* (Verma & Tiwari, 2017).

Sejauh ini belum banyak penelitian yang mengkorelasikan variabel *self-compassion* dan *flourishing*. Penelitian-penelitian yang ada lebih memfokuskan pada variabel *self-compassion* yang dihubungkan dengan konsep *well-being* dari sudut pandang *hedonic* atau *eudaimonic*. Masih sedikit penelitian yang menghubungkan *self-compassion* dengan *flourishing* (gabungan *hedonic* dan *eudaimonic*), terutama untuk responden mahasiswa. Untuk menutupi

kekurangan ini, penelitian ini bertujuan untuk (1) memperoleh gambaran *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa, dan (2) menguji hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa.

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Malang. Responden adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang dari 8 fakultas dan berusia 18-25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Karena total sampel penelitian minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti (Roscoe dalam Sugiyono, 2017) maka diperoleh sampel sebesar 160 mahasiswa, yang berasal 20 mahasiswa dari 8 fakultas di Universitas Negeri Malang.

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dan korelasional untuk mengetahui gambaran *self-flourishing* dan *self-compassion* pada mahasiswa. Metode korelasional dirancang untuk menguji kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Malang.

Prosedur dan pengukuran

Instrumen penelitian berupa skala psikologis yang dikembangkan oleh penulis, yang selanjutnya diuji kualitas psikometrisnya baik dari segi validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu: (1) skala *self-compassion* yang terdiri dari 20 aitem dengan mengacu pada konsep teori yang dikemukakan oleh Neff (2003), dan (2) skala *flourishing* yang terdiri dari 40 aitem dengan merujuk pada konsep teori dari Seligman (2010). Uji coba aitem dalam penelitian ini dilakukan terhadap 36 subjek. Korelasi antara aitem dan skor total menggunakan *Pearson product-moment correlation* menghasilkan 18 aitem valid pada skala *self-compassion* dan 36 aitem valid pada skala *flourishing*. Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach*

menghasilkan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0.894 untuk skala *self-compassion* dan koefisien reliabilitas (α) skala *flourishing* sebesar 0.946.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif berdasarkan pada distribusi frekuensi. Sementara itu, korelasi antar kedua variabel dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson product-moment correlation* dengan bantuan *IBM SPSS 25 for Windows*.

Hasil

Analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan gambaran *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa ($N=160$), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1 dan Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 47$	22	13.75%
Sedang	$47 \leq X < 57$	103	64.38%
Tinggi	$57 \leq X$	35	21.87%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, bisa disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa (64.38%) memiliki *self-compassion* sedang. Hal ini mengandung arti bahwa mahasiswa memiliki cukup kemampuan dalam menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri, memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari hidup semua manusia, dan mampu menjaga keseimbangan pikiran dan emosi saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self-compassion* kategori sedang belum mendekati kondisi yang diharapkan, yang mengindikasikan masih perlunya upaya individu untuk meningkatkannya dengan berbagai strategi. Data deskriptif juga menunjukkan terdapat 13.75% mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah. Mahasiswa dengan *self-compassion* rendah termasuk ke dalam “kelompok rentan”. Mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori ini dengan demikian memerlukan intervensi lebih lanjut.

Tabel 2. Kategorisasi *Flourishing*

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 105$	23	15.62%
Sedang	$105 \leq X < 122$	112	70%
Tinggi	$122 \leq X$	25	14.38%

Berdasarkan Tabel 2 di atas, sebagian besar (70%) mahasiswa memiliki *flourishing* sedang. *Flourishing* kategori sedang mencerminkan mahasiswa yang cukup merasa sejahtera, bahagia dan puas dengan hidupnya serta memiliki pemikiran yang positif tentang hidupnya, merasa cukup dicintai dan mendapat dukungan dari orang lain, membantu dan memberikan kontribusi bagi orang lain. Mahasiswa juga merasa hidupnya cukup penting dan memiliki tujuan, menguasai bidang-bidang tertentu dan telah memiliki pencapaian dalam hidupnya, serta memiliki cukup motivasi untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Uji hipotesis

Uji korelasi menggunakan *Pearson product-moment correlation* menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *flourishing* berkorelasi ke arah positif dan signifikan, $r = 0.262$, $p = 0.001$. Temuan ini berimplikasi bahwa bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa tingginya *self-compassion* berkaitan dengan tingginya *flourishing* bisa diterima.

Diskusi

Gambaran deskriptif *flourishing* mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 160 subjek, 70% menunjukkan tingkat *flourishing* kategori sedang, 14.38% subjek tingkat *flourishing* kategori tinggi, dan 15.62% tingkat *flourishing* kategori rendah. Merujuk pada deskripsi data, sebuah kesimpulan bisa ditarik bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *flourishing* yang berada pada kategori sedang.

Temuan tersebut bermakna bahwa secara umum, mahasiswa memiliki *flourishing* kategori rata-rata. Artinya, mahasiswa merasakan cukup kebahagiaan dan kepuasan dengan kehidupan mereka, berpikir positif dalam menghadapi hidupnya, merasa cukup dicintai dan didukung orang lain, serta mampu memberi bantuan dan kontribusi kepada orang lain. Mahasiswa juga cukup merasakan kebermaknaan dan tujuan hidup, memiliki penguasaan terhadap bidang-bidang tertentu dan prestasi dalam hidupnya, serta cukup termotivasi untuk dapat merealisasikan tujuan yang diinginkan.

Kondisi ini belum ideal karena masih terdapat 15.62% subjek yang menunjukkan tingkat *flourishing* kategori rendah. Kelompok mahasiswa ini memiliki kerentanan secara psikologis. Sebagai konsekuensinya, mahasiswa tersebut perlu mendapatkan penanganan secara kelembagaan melalui, misalnya, pelatihan terstruktur untuk meningkatkan *flourishing* mereka.

Secara teoritik individu dengan *flourishing* tinggi adalah mereka yang mampu berfungsi secara optimal, menyadari potensi yang dimiliki, berusaha untuk memberikan kontribusi yang signifikan bagi kehidupan sosial, serta memiliki keseimbangan dalam aspek positif dan negatif (Satici, Uysal, & Akin, 2013).

Gambaran deskriptif *self compassion* mahasiswa

Berdasarkan data hasil penelitian, 64.38% dari total 160 subjek termasuk ke dalam kategori *self-compassion* sedang, 21.87% tinggi, dan 13.75% tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *self-compassion* sedang, yaitu mahasiswa yang memiliki penerimaan dan pemahaman yang cukup terhadap ketidaksempurnaan dirinya, mengucapkan kata-kata positif terhadap dirinya dan berusaha menghibur diri ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, mahasiswa juga cukup

memahami dan menerima bahwa ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan seluruh manusia, serta menghadapi kesulitan dengan pikiran dan emosi yang seimbang. Kondisi ini masih belum bisa dikatakan ideal sehingga berimplikasi pada perlunya upaya peningkatan *self-compassion*, yang salah satunya dengan pelatihan terstruktur untuk mengaktivasi *self-compassion*.

Neff dan Germer (2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri yang melibatkan pemahaman yang tidak menghakimi terhadap rasa sakit, kekurangan dan kegagalan. Dengan *self-compassion*, pengalaman sakit tersebut dipandang sebagai bagian dari pengalaman manusia. Basharpour dkk. (2016) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang mewakili tingkat penerimaan terhadap aspek-aspek yang tidak diinginkan dari diri sendiri dan hidup yang sedang dijalani.

Hubungan *self compassion* dan *flourishing*

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Verma dan Tiwari (2017) yang melaporkan bahwa *self-compassion* secara positif memiliki korelasi dengan *flourishing*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih mampu untuk menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri, memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari hidup semua manusia, dan mampu untuk menjaga keseimbangan pikiran dan emosi saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian lain yang membuktikan bahwa *self-compassion* yang tinggi berkaitan dengan *well-being* yang tinggi dan, sebaliknya, tingkat stres yang rendah pada responden mahasiswa (Fong & Loi, 2016).

Kedua variabel *self-compassion* dan *flourishing* memiliki korelasi positif dan signifikan, namun kekuatan hubungan antar variabel berada pada kategori rendah. Hal ini diduga karena kondisi fisik dan emosi mahasiswa saat mengisi pertanyaan dalam instrumen penelitian mungkin berbeda antar mahasiswa. Selain itu, pengisian instrumen penelitian melibatkan evaluasi subjektif dan *self report*. Mahasiswa yang sedang mengalami masalah atau kesulitan saat mengisi instrumen penelitian berkemungkinan memandang dirinya secara negatif dibandingkan mahasiswa yang sedang dalam kondisi bahagia atau bersemangat saat mengisi instrumen penelitian. Mahasiswa dalam kondisi fisik tidak sehat atau lemah mungkin mengalami kesulitan untuk mengisi instrumen penelitian dengan penuh konsentrasi dan ketelitian. Tingkat keseriusan dan kejujuran mahasiswa dalam mengisi instrumen penelitian juga penting untuk menjadi pertimbangan.

Secara teoritis, terdapat banyak faktor yang memengaruhi tingkat *flourishing* individu seperti religiusitas mahasiswa, yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian terhadap mahasiswa beragama Kristen, Islam, dan Yahudi, diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara religiusitas terhadap *flourishing* individu (Francis & Lester, 1997). Agama memiliki peranan penting bagi individu dalam mengelola stres. Ketika seseorang memperoleh arahan dan bimbingan yang diperoleh melalui ajaran agama, individu dapat merasakan harapan dan dukungan ketika menghadapi kesulitan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan yang positif untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental individu (Utami, 2012).

Telaah literatur juga menginformasikan bahwa selain *self-compassion*, terdapat faktor lain yang memengaruhi *flourishing* mahasiswa yaitu *self efficacy* (Soysa & Wilcomb, 2013). Efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai keyakinan individu merupakan kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan suatu tugas, mencapai

suatu tujuan dan mampu untuk menghadapi rintangan (Permana, Harahap & Astuti, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa ditemukan bahwa tingkat *self-efficacy* tinggi menunjukkan tingkat stres psikologis yang rendah (Soysa & Wilcomb, 2013). Tingginya efikasi diri yang dimiliki individu berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan, tekanan dan stres. Karena masih adanya sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini maka disarankan perlunya penelitian lanjutan yang melibatkan prediktor lain selain *self-compassion* seperti efikasi diri (*self-efficacy*) dan religiusitas untuk menguji pengaruhnya terhadap *flourishing* pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Adam, A. (2019, January 23). Satu dari tiga mahasiswa Jakarta punya suicidal thought. *Tirto.id*. Diakses dari <https://tirto.id/satu-dari-tiga-mahasiswa-jakarta-punya-suicidal-thought-deXw>
- 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), 80-2-807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Basharpoor, S., Daneshvar, S., & Noori, H. (2016). The relation of self-compassion and anger control dimensions with suicide ideation in university students. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 5(4), e26165. DOI: 10.5812/ijhrba.26165
- Effendy, N. (2016). *Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda?* Makalah disampaikan dalam Seminar Asean 2nd Psychology Humanity. Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia. Diakses dari <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/326-333%20nurlaila%20efendy.pdf>
- 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. DOI: 10.5958/0976-5506.2018.00136.5
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Francis, L. J., & Lester, D. (1997). Religion, personality and happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 12(1), 81-86. <https://doi.org/10.1080/13537909708580791>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1-4. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14936/14440>
- McBeth, A. & Gumley, A. (2012) Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review* 32, 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1461-1465. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0315-3>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill and T. K. Shackelford (Eds), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L., & Rude S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Rusdian, C. (2012). *Hubungan antara psychological well-being dan keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak disabilitas intelektual usia kanak-kanak (4-11 tahun)* (Skripsi, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia). Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20355703-S-Cynthia%20Rusdian.pdf>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa hidup* (edisi ketigabelas). Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99. <https://dx.doi.org/10.5334/pb-53-4-85>
- Seligman, M. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2010). *Flourish: Positive psychology and positive intervention [Lectures]*. The Tanner lectures on human values. Diakses dari https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/s/Seligman_10.pdf
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66. DOI: 10.22146/jpsi.6966
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. DOI: 10.25215/0403.122
- 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. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>