

SELF-COMPASSION DAN SELF-EFFICACY DENGAN FLOURISHING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Khairun Nisa Oktafiani

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial
Universitas Islam “45” Bekasi
khairunnisaoktafiani8@gmail.com

Agustina Ekasari

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial
Universitas Islam “45” Bekasi
agustina.ekasari@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received 23 Maret 2023

Revised 28 Juni 2023

Accepted 20 September 2023

Keywords:

Self-Compassion, Self-Efficacy, Flourishing

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-compassion, self-efficacy and flourishing in final year students, and flourishing in final year students. This research is a correlational quantitative research. The subjects of this research were students the total sample was 263 students taken using purposive sampling. The measurement instrument uses a psychological scale consisting of a self-compassion, a self-efficacy, and a flourishing using a Likert scale. Reliability uses the Cronbach's Alpha formula for the self-compassion scale and the value obtained is $\alpha = 0.906$, the self-efficacy scale $\alpha = 0.913$, the flourishing scale $\alpha = 0.928$. The Spearman rank correlation test of self-compassion and flourishing a correlation of 0.400, so there is a significant relationship between self-compassion and flourishing in the medium category. The Spearman rank correlation test of academic self-efficacy and flourishing obtained a correlation coefficient value of 0.283, so there is a significant relationship between self-efficacy with flourishing is in the low category. The multiple regression test of self-compassion and self-efficacy with flourishing shows that the probability level results show a value of $\text{sig}(p) = 0.000$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a relationship between self-compassion, self-efficacy and flourishing of students class of 2017 who are writing their theses. The correlation between the variables is large and flourishing is 0.466. The coefficient of determination (R^2) = 0.217 which means that the variable self-compassion, self-efficacy contributes to the influence on flourishing by 21.7% and 78.3% by other variables.

Latar Belakang

Mahasiswa berkisar pada usia 18-25 tahun, ketika memasuki usia tersebut, individu mempunyai tanggung jawab pada tahapan perkembangannya, karena sudah memasuki masa dewasa awal. Setiap tahap perkembangan memiliki tahapan yang harus dipenuhi agar tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya. Begitupun dengan mahasiswa, tuntutan akan perkembangannya

muncul dari adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Banyaknya tanggung jawab yang dijalani dapat dilihat dari seberapa tingginya tingkat pendidikan yang sedang dijalani, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak pula tanggung jawab yang perlu dilaksanakan (Hulukati & Djibran, 2018)

Mahasiswa dapat dikatakan sedang berada pada tahap perkembangan masa transisi, pada masa transisi menyebabkan individu harus beradaptasi pada perubahan-perubahan yang terjadi. Oleh sebab itu mahasiswa menghadapi berbagai konflik, fakta empiris menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa sudah menjalankan hidup dengan sejahtera.. Adanya indikasi permasalahan terkait dengan level *flourishing* pada mahasiswa ditandai dengan terdapat banyaknya mahasiswa yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya. Penelitian yang dilakukan oleh tim Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) pada tahun 2020, menyebutkan bahwa sekitar 7000 mahasiswa baru diperiksa kesehatan setiap tahunnya didapat bahwa mahasiswa baru mengalami masalah kejiwaan sebanyak 3,7% pada tahun 2015 dan 6,2% pada tahun 2016. Permasalahan kejiwaan yang diperoleh mahasiswa terbagi atas 4 jenis yaitu 1) penurunan energi; 2) gangguan somatik; 3) perasaan depresif; 4) pemikiran defresif. Menurut survey yang telah dilakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) periode 2019-2020, ditemukan bahwa 1470 responden mengalami rasa cemas terus-menerus, 1235 responden mengalami kelelahan berkepanjangan tanpa penyebab yang jelas, 907 responden mengalami sedih hingga mengganggu aktivitas kegiatannya, mengalami ketidakpercayaan diri sejumlah 651 responden, 23 responden tidak minat dengan kegiatan, 19 responden merasa tertekan, 12 responden merasa tiddak berguna, sedangkan 168 responden mengalami permasalahan mental selain yang telah disebutkan diatas. Data tersebut terbukti mengungkap permasalahan mental mahasiswa tidak boleh dianggap lagi sebelah mata saja.

Pada bulan maret 2019 Mahasiswa Universitas Padjajaran ditemukan tewas mengenaskan di kontrakannya Kabupaten Sumedang. Mahasiswa berinisial AH (22) ditemukan gantung diri pukul 15:30 WIB. Mahasiswa semester 6 Program Studi Ilmu Peternakan, Fakultas Peternakan (Faperta) ini memiliki performa yang baik dalam rekam jejak akademiknya dengan Indeks Prestasi Akademik (IPK) yang sangat baik yaitu 3,88 dengan jumlah mata kuliah yang lulus sebanyak 107 SKS. Orang-orang yang berprestasi di bidang akademiknya pun tidak menutup kemungkinan dapat terserang penyakit mental serius. Dari hasil penelitian yang dilakukan *Grand Challenges in Student Mental Health* (2014) diperoleh akibat adanya permasalahan tuntutan akademik (skripsi), ekonomi, persoalan keluarga hingga persoalan pertemanan dan percintaan.

Kemudian dalam penelitian Vidiawati, at al., (2017), pada tahun 2016 terdapat 17 mahasiswa dari berbagai kota di Indonesia tewas karena bunuh diri dan sebagian besar berasal dari universitas di Jakarta. Oleh karena itu hasil penapisan klinik universitas tersebut merupakan temuan yang harus ditatalaksana dengan baik

Penulis melakukan survey awal kepada 20 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi mendapatkan hasil bahwa, terdapat 16 dari 20 responden atau 80% belum memandang dirinya secara positif. 11 dari 20 responden atau 55% yang belum fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan belum benar-benar merasa senang dan terlibat penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan. 14 dari 20 responden atau 70% yang belum mempunyai hubungan yang positif baik dari teman, ataupun keluarganya. 13 dari 20 responden atau 65% yang belum mempunyai tujuan hidup. 12 dari 20 responden atau 60% yang belum dapat mencapai tujuan-tujuannya.

Kesejahteraan individu merupakan salah satu tujuan dari psikologi positif yang dikemukakan oleh Seligman dengan cara membangun emosi positif dan fokus pada *strength* atau kekuatan individu (Effendy, Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau, 2016). *Flourishing* merupakan pilar kesejahteraan mental tertinggi yang dikemukakan oleh Seligman yang dapat diukur melalui PERMA nya, dalam PERMA terdapat *positif emotion, engagement, relationship, meaning, achievement* (Helmi, dkk., 2020)

Effendy dalam Effendy (2016) orang yang bahagia akan didominasi emosi positif, karena orang akan menjadi lebih sehat saat hormon-hormon positif dikeluarkan oleh tubuh. Sebaliknya, apabila orang mengalami emosi negatif, seperti stress dapat mempengaruhi keseimbangan sistem tubuh manusia. Pada orang yang mengalami tekanan atau emosi negatif akan mengganggu keseimbangan tubuh. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada kesehatan fisik, jadi emosi negatif maupun positif akan mempengaruhi sistem imun dalam tubuh

Mengurangi kecenderungan pikiran dan emosi negatif serta meningkatkan rasa positif pada individu dapat dilakukan dengan sikap belas kasih atau *self-compassion* (Devi & Asmoro, 2020) seperti hasil wawancara yang telah dijelaskan diatas, dapat dilihat terdapat 16 dari 20 responden atau 80% belum memandang dirinya secara positif, kemudian untuk mencapai suatu tujuan individu membutuhkan tingkat keyakinan diri yang tinggi atau yang biasa disebut dengan *self-efficacy*

Self-efficacy berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai apa yang diinginkannya. Menyelesaikan skripsi merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh para mahasiswa semester akhir, sehingga untuk dapat mencapai tujuan tersebut mahasiswa harus mampu mengerahkan segala kemampuan yang dimilikinya (Murfika, Bahar, & Kaimuddin, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *flourishing* pada Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing*, hubungan *self-efficacy* dengan *flourishing*, dan hubungan secara bersama-sama antara *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *flourishing*.

Landasan Teori

Seligman (2002) *flourishing* sebagai kondisi individu yang mampu mencapai perkembangan optimal dan berfungsi secara penuh . Seligman dalam

Arif (2016) menjelaskan *Flourishing* adalah keadaan seseorang yang menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsi-fungsi berjalan dengan sangat baik. Kemudian menurut Helmi, dkk (2020) Individu yang *flourish* adalah yang merasa gembira dan puas. Kegembiraan terkait dengan faktor internal yang bersifat subjektif sedangkan kepuasan terkait dengan faktor eksternal yang bersifat objektif. Individu tersebut mempunyai tujuan hidup yang jelas, mereka percaya diri terhadap kemampuannya dan menerima setiap hal dalam hidupnya, mereka juga mempunyai keinginan untuk selalu bertumbuh, berubah, dan berkembang menuju ke arah yang lebih baik, dan akhirnya mereka mempunyai otonomi terhadap kehidupannya, bahkan takdir dipandang sebagai suatu pilihan bukan suatu kutukan dalam hidupnya.

Seligman (Effendy & Subandriyo, 2017) *Flourishing* ditandai dengan 5 dimensi: (a) *positive emotion* seperti harapan, kebahagiaan, keterhubungan, cinta, dan kedamaian adalah kebutuhan yang penting bagi manusia untuk merasa sejahtera, (b) *engagement* Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dan keterlibatan penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan. Terjadi flow baik pada kehidupan profesional maupun kehidupan pribadi, (c) *relationship* perasaan sosial yang terintegrasi, peduli, dan adanya dukungan, serta kepuasan dengan hubungan sosial. Setiap orang memerlukan hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga. Hubungan yang baik adalah salah satu inti kesejahteraan, (d) *meaning* merujuk pada kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan merasa terhubung pada sesuatu yang lebih tinggi, (e) *achievement* tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar, tergantung pada diri orang tersebut.

Neff (2007) *Self-compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat. *Self-compassion* merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupannya yang tidak disukai. Belas kasih diri (*Self-compassion*) muncul dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Belas kasih diri (*Self-compassion*) merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri (Karinda, 2020)

Self-compassion melibatkan keterbukaan dan bergerak karena penderitaan yang dialaminya. Sehingga, individu mengalami perasaan peduli dan berbuat baik kepada diri sendiri, memberi pemahaman dan juga sikap yang tidak menghakimi ketidakmampuan dan kegagalannya, dan juga mengakui bahwa pengalamannya sendiri merupakan pengalaman manusia biasa yang wajar. *Self-compassion* secara langsung berkaitan dengan perasaan belas kasih dan kepedulian terhadap orang lain, menyayangi diri sendiri tidak berarti menjadi seorang yang egois, bukan berarti seseorang yang mengedepankan kebutuhan pribadinya dari pada orang lain (Kahirani, Salahuddin, & Fatmawati, 2019)

Neff dalam Hidayati D. S, (2015) *Self-compassion* ditandai dengan 3 komponen: (a) *Self-kindness* (kebaikan diri) berisi afirmasi bahwa diri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri, (b) *Common humanity* (sifat manusiawi) seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah

dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialaminya tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahannya sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi., (c) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan.

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan tugas yang bertujuan untuk menghasilkan suatu pencapaian. Efikasi diri berfokus pada bagaimana individu percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, ketika berada dalam berbagai keadaan. Individu dengan taraf efikasi diri tinggi ditandai dengan adanya keyakinan yang konsisten dan kuat dalam menyelesaikan berbagai tugas menantang, karena merasa dapat mengaplikasikan kemampuan diri pada tugas yang akan dihadapi

Efikasi diri menurut Bandura dalam Triyono & Rifai (2018) dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu: (a) Tingkat (*level*) Individu dalam mengerjakan tugas berbeda dalam suatu tugas. Individu memiliki efikasi diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau tinggi pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi, (b) Keluasan (*generality*) Penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu dengan menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas., (c) Kekuatan (*strength*) lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. Efikasi diri menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekaligus.

Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 Universitas Islam "45" Bekasi yang sedang menyusun skripsi angkatan 2017 reguler A. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Teknik ini digunakan untuk mengambil sampel dengan cara acak dalam populasi tersebut tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara melalui *google form*, dan kuesioner. Instrumen penelitian pada skala *flourishing* menggunakan skala baku yang dibuat oleh Seligman kemudian diterjemahkan oleh penulis, pada skala *self-compassion* menggunakan skala baku yang dibuat oleh Neff kemudian diterjemahkan oleh penulis, pada skala *self-efficacy* menggunakan skala pengukuran yang dibuat oleh peneliti dan mengacu pada teori Bandura (1997). Jenis skala psikologi dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *likert*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *rank-spearman* dan uji regresi linear berganda, pada uji korelasi *rank-spearman* untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing*, dan hubungan antara *self-efficacy* dengan *flourishing*. Kemudian pada uji regresi linear berganda untuk melihat hubungan bersama-sama antara *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *flourishing*.

Hasil dan Pembahasan

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *korelasi product moment* dari *rank spearman*. Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui derajat/keeratan hubungan, korelasi dapat juga untuk mengetahui arah hubungan dua variabel numerik. Korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk menguji korelasi antara *self-compassion*, *self-efficacy* akademik dan *flourishing*. Analisis korelasi *Rank Spearman* menggunakan pedoman koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sarwono (2006) pada tabel berikut :

Tabel 1. Uji Korelasi Rank-Spearman Self-Compassion dengan Flourishing

Variabel	Koefisien korelasi <i>spearman</i>	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Flourishing</i>	0,400	0,000	Sedang

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan uji korelasi *rank-spearman* pada *self-compassion* dengan *flourishing* diperoleh nilai $r_{xy}=0,400$ yang berada dikategori sedang, dengan nilai sig. sebesar 0.000 artinya *self-compassion* mempunyai korelasi yang signifikan dengan *flourishing*.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Self-Efficacy dan flourishing

Variabel	Koefisien korelasi <i>spearman</i>	Sig	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> dan <i>Flourishing</i>	0,283	0,000	Rendah

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan uji korelasi *rank-spearman* pada variabel *self-efficacy* dengan *flourishing* diperoleh nilai $r_{xy}=0,283$ yang berada dikategori rendah, dengan nilai sig. sebesar 0.000 artinya *self-efficacy* mempunyai korelasi yang signifikan dengan *flourishing*.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Ganda antara self-compassion dan self-efficacy akademik terhadap flourishing

Model	Koefisien B	T	Sig
Constans	4,780	0,555	0,579
<i>Self-compassion</i>	0,865	6,712	0,000
<i>Self-efficacy</i> akademik	0,513	4,768	0,000
Uji F		35,969	
R		0,466	
Koefisien Determinasi (R ²)		0,217	
Adjusted R ²		0,211	

Berdasarkan tabel 3 diatas terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *flourishing* mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi. Pengujian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Persamaan garis regresi berdasarkan hasil di atas adalah sebagai berikut:

$$Y = 0,865X_1 + 0,513X_2 + 4,780$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien X_1 sebesar 0,856. Artinya, apabila nilai *self-compassion* (X_1) meningkat 1 poin maka nilai *flourishing* (Y) akan meningkat sebesar 0,856 poin, dengan asumsi X_2 tetap.

Koefisien X_2 sebesar 0,513 artinya apabila nilai *self-efficacy* (X_2) meningkat 1 poin maka nilai *flourishing* (Y) akan meningkat sebesar 0,513 poin, dengan asumsi X_1 tetap. Hasil analisis regresi di atas menunjukkan harga koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,217. Nilai tersebut berarti bahwa 21,7% perubahan pada variable *flourishing* (Y) dapat ditentukan oleh *self-compassion* (X_1) dan *self-efficacy* (X_2), sedangkan 78,3% dijelaskan oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif *Self-compassion* dengan *Flourishing* mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menggunakan korelasi *rank spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,400 dan nilai signifikansi 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi dengan tingkat koefisien sedang, yang artinya apabila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mempunyai *self-compassion* yang tinggi maka *flourishing* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan tinggi, dan sebaliknya apabila *self-compassion* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rendah maka *flourishing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan rendah.

Menurut Halim dalam Karinda (2020) memiliki rasa belas kasih diri pada seseorang merupakan hal yang sering terlupakan. Pada diri sendiri seseorang sering bersikap keras pada saat menghadapi keadaan yang buruk dan tak sering pula seseorang akan cenderung menyalahkan kekurangan dirinya atau beranggapan kurang adil atas kejadian yang menimpanya. Dari hal tersebut akan bermunculan emosi-emosi negatif yang akan menghambat kehidupan seseorang. Emosi-emosi negatif merupakan suatu yang sering dialami oleh mahasiswa, karena mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan yang memiliki banyak tuntutan pada saat studinya (Winarno, 2012).

Hasil deskripsi variabel *self-compassion* menunjukkan responden sebagian besar berada dalam kategori rendah, sedang, tinggi. hal tersebut diketahui sebanyak 44 orang atau 16,7% berada dalam kategori rendah, 166 orang atau 63,1% berada dalam ketegori sedang, 53 orang atau 20,2% berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini, sebagian besar responden yang memiliki rasa *self-compassion* didominasi oleh kategori sedang.

Neff (2011) Individu dengan *self-compassion* sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Dalam penelitian Arifin & Trisnawati (2020) individu dengan *self-compassion* yang baik dapat menempatkan dirinya sebagaimana orang lain yang pernah melakukan kesalahan dan tidak sempurna. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* sedang yaitu cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap

diri sendiri, cukup dapat menyayangi diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Namun mahasiswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap menyerang pada kekurangan diri, cukup mencaci kekurangan diri disaat menghadapi kesulitan. Mahasiswa cukup mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, cukup mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta cukup dalam menata kondisi diri sendiri, cukup terbuka dengan kenyataan hidup serta cukup untuk tidak menguatkan perasaan yang sakit.

Self-compassion yang tinggi sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi, karena dengan adanya rasa *self-compassion* dalam dirinya sendiri, mahasiswa dapat mengelola emosi negatif nya dengan baik ketika menemukan kesulitan dalam pengerjaannya. Emosi positif merupakan salah satu aspek dari *flourishing* yaitu *positive emotion* yang artinya dalam diri individu didominasi oleh emosi positif yang dapat memudahkan individu untuk menjalani hidupnya, mengembangkan kemampuan yang dimilikinya serta mencapai tujuan yang akan dituju. Hal ini diperkuat oleh pernyataan. Halim dalam Karinda (2020) hal yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian sehingga menjadikan seseorang tersebut sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut seseorang harus dapat menerima segala kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi padanya. Mempunyai sikap belas kasih diri menjadi gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu.

Mahasiswa yang memiliki rasa *self-compassion* yang tinggi, ia akan tetap bersikap baik kepada dirinya ketika menemukan kesulitan dalam penyusunan skripsi, mahasiswa akan mencari jalan keluar bagaimana untuk mengatasi hal tersebut dengan cara yang positif, seperti berdiskusi dengan teman-temannya. Hal ini diperkuat dalam penelitian (Putra, 2019) mahasiswa yang memiliki rasa *self-compassion* ketika mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi, akan memberikan diri mereka sebuah perasaan yang baik dengan tidak menghakimi diri sendiri, melihat kesengsaraan yang dialami sebagai hal yang manusiawi membuat mahasiswa mampu untuk memberikan kebaikan, kelembutan, toleransi pada diri sendiri saat mengalami penderitaan, menganggap bahwa kegagalan yang dialaminya merupakan hal yang manusiawi dan wajar, hal ini juga membuat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi melihat sebuah tantangan dan kegagalan yang dialami sebagai bagian kehidupan manusia yang wajar sehingga membuat individu tidak merasakan kesedihan yang mendalam dan perasaan terisolasi, serta dapat memandang penderitaan dan kegagalannya secara seimbang, objektif dan tidak berlebihan pada saat mengalami stress menyusun skripsi, tanpa reaksi yang berlebihan. Dengan hal ini mahasiswa yang menyusun skripsi tidak akan melakukan *overdenitification* yang membuat mereka menyangkal keadaan yang ada.

Dari uraian diatas jelas terlihat *self-compassion* berhubungan dengan *flourishing*, *self-compassion* merupakan bagaimana individu memperlakukan dirinya dengan baik ketika dalam keadaan sulit sekalipun, bagaimana individu memandang suatu masalah secara objektif dan dapat menerima apapun yang terjadi dalam kehidupannya tanpa menghakimi dirinya sendiri. Dalam penyusunan skripsi, emosi positif sangat diperlukan pada mahasiswa, karena dengan adanya emosi positif mahasiswa dapat lebih mudah mencapai tujuannya, yakin dengan apa yang sedang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Zulfa & Prastuti (2020) yang menyatakan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *flourishing*. Kemudian Verma dan Tiwari dalam Zulfa (2020) melaporkan bahwa *self-compassion* secara positif memiliki korelasi dengan *flourishing*. Pada hipotesis ini maka dapat dinyatakan H_{a1} diterima, dan H_{01} ditolak.

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif *Self-efficacy* dengan *Flourishing* mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menggunakan korelasi *rank spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,283 dan nilai signifikansi 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam “45” Bekasi dengan tingkat koefisien sedang, yang artinya apabila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mempunyai *self-efficacy* yang tinggi maka *flourishing* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan tinggi, dan sebaliknya apabila *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rendah maka *flourishing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan rendah.

Bandura (1997) bagi mahasiswa efikasi diri yang dibutuhkan adalah efikasi diri akademik, dikarenakan dengan adanya efikasi diri akademik dalam diri mahasiswa menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan performasi akademik. Efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri akademik tersebut merupakan keyakinan yang kuat dalam proses pencapaian prestasi yang optimal.

Efikasi diri yang tinggi dapat membuat seorang individu bekerja dengan baik. Sehingga individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan tepat, percaya bahwa ia akan berhasil menghadapi masalah, menganggap masalah sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan gigih dalam berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 1997).

Hasil deskripsi variabel *self-efficacy* menunjukkan responden sebagian besar berada dalam kategori sedang, tinggi dan rendah. hal tersebut diketahui sebanyak 134 orang atau 51% berada dalam ketegori sedang, 75 orang atau 28,5% berada dalam kategori tinggi, dan 54 orang atau 20,5% berada dalam kategori

rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat *self-sedang* dalam kategori sedang.

Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa membutuhkan adanya tingkat efikasi diri yang tinggi dalam dirinya, karena hal tersebut dapat berpengaruh dalam proses pengerjannya. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan dan tuntutan dalam menyelesaikan skripsi, juga dalam waktu penyusunannya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Mahesti & Rustika (2020) dalam penelitiannya mengatakan rendah taraf efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan menunjukkan kecilnya usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan berbagai hambatan atau kesulitan yang ditemukan dalam penyusunan skripsi, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung menghindari situasi yang menekan dan mudah menyerah, begitu juga sebaliknya tingginya efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa menunjukkan besarnya upaya yang dikeluarkan untuk menyelesaikan suatu permasalahan walaupun dihadapkan pada tugas yang sangat sulit.

Menurut Baron (2003) mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat, setelah melakukan penilaian akan mengalokasikan waktu dan usahanya untuk tugas yang mereka yakini dapat diselesaikan, selain itu mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang telah mereka nilai diri mereka tidak berkompeten pada hal tersebut. Seseorang dengan efikasi diri rendah juga tidak mencari peluang untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan untuk menciptakan keberhasilan, termasuk membangun kepercayaan diri sendiri. seseorang dengan efikasi diri rendah mungkin melihat pengalaman sulit sebagai ancaman dan mengaitkan hasilnya dengan pikiran negatif yang muncul dari diri sendiri (Rustika, 2012).

Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal atau *reward* yang diterima dari orang lain, status atau peran individu dalam lingkungannya, dan informasi mengenai kemampuan dirinya yang dapat diperoleh melalui pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan keadaan fisiologis dan emosional (Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 1997).

Berbagai kesulitan yang ditemukan dalam penyusunan skripsi dapat menjadi sesuatu yang mengancam bagi mahasiswa. Mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya dalam dirinya cenderung memiliki keberanian dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dimana tingkat keyakinan akan kemampuan yang tinggi akan memengaruhi besarnya usaha yang dilakukan dan besarnya kekuatan untuk mampu bertahan dalam menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan dalam pelaksanaan tugas-tugas perkuliahan (Mahesti & Rustika, 2020).

Dalam mengerjakan skripsi, dibutuhkan tingkat keyakinan yang tinggi akan kemampuan dirinya, adanya keyakinan dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat meningkatkan motivasinya untuk memperoleh nilai yang tinggi, hal tersebut masuk dalam salah satu aspek *flourishing* yaitu aspek *achievement* atau pencapaian. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat dalam dirinya untuk memperoleh tujuannya akan berusaha lebih keras, gigih dan tidak

mudah menyerah ketika menemukan kesulitan dalam pengerjaannya. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997) prestasi akademik memiliki kaitan yang erat dengan efikasi diri.

Dari uraian diatas jelas terlihat *self-efficacy* berhubungan dengan *flourishing*, *self-efficacy* merupakan bagaimana individu yakin atas kemampuan dirinya dan memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi bukan sebagai hambatan, sehingga individu dapat mencapai tujuannya dan mengatasi kesulitan dengan penuh keyakinan diri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syeda. S. S & Ali. A. Z (2015) tentang *Religious Faith, Flourishing and Self-Efficacy in Young Adults: a Correlational Study* yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-efficacy* dengan *flourishing*. Pada hipotesis ini maka dapat dinyatakan H_{a2} diterima, dan H_{02} ditolak.

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji regresi linier berganda, diperoleh nilai F sebesar 35,969 dan taraf probabilitas menunjukkan nilai sig (ρ) sebesar 0,000 dengan demikian diketahui bahwa (ρ 0,000 < 0,05) sesuai dengan tabel 17, yang berarti secara serentak variabel bebas (*self-compassion* dan *self-efficacy*) berpengaruh terhadap variabel terikat (*flourishing*) atau terdapat pengaruh antara *self-compassion*, *self-efficacy* terhadap *flourishing* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam "45" Bekasi maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun koefisien determinasi (R^2) = 0,217 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel *self-compassion* dan *self-efficacy* terhadap *flourishing* adalah sebesar 21,7% ($R^2 \times 100\%$). Sedangkan sisanya 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Untuk mencapai tingkat *flourishing* yang tinggi, individu memerlukan adanya tingkat *self-compassion* yang tinggi, dengan begitu individu akan lebih mampu untuk mengembangkan dirinya sehingga dapat menjalankan hidup dengan arahan yang jelas serta mampu bersikap positif dalam menyikapi segala hal dan memberikan manfaat dilingkungan sekitarnya. Tidak hanya *self-compassion* *self-compassion* yang mampu memengaruhi *flourishing* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *self-efficacy* pun mampu memengaruhi *flourishing* ketika individu tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan sulit menentukan tujuan dalam hidupnya dan mudah menyerah ketika dihadapi dengan kesulitan. Dalam menyusun skripsi, jika mahasiswa tidak memiliki keyakinan yang tinggi dalam dirinya, maka ia akan mudah menyerah ketika merasa kesulitan, tidak memiliki motivasi yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi, dan dapat memperlambat dalam waktu pengerjaannya. Begitupun sebaliknya, jika mahasiswa mempunyai keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam menyusun skripsi, ia tidak akan menyerah ketika mendapati kesulitan serta mempunyai target waktu dalam penyusunannya.

Pada penjelasan hipotesis pertama terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Pada penjelasan hipotesis kedua menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Dan pada pengujian hipotesis ketiga dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-efficacy* terhadap *flourishing*.

Berkaitan dengan penelitian ini, penelitian ini masih jauh dari bentuk kesempurnaan masih terdapat beberapa keterbatasan peneliti, antara lain; Peneliti ini memakai media *google form*, dimana daya kontrol responden saat mengisi kuesioner menjadi kurang terpantau oleh peneliti, lalu untuk mengisi kuesioner pada *google form* ini membutuhkan akses internet, hal ini mengharuskan responden mempunyai akses internet untuk mengisi kuesioner pada *google form*, sedangkan ada beberapa responden yang sedang tidak memiliki akses internet, akibatnya responden menunda dan lupa mengisi kuesioner.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis serta perhitungan dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dalam kategori sedang antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi, artinya ada hubungan yang sedang antara variabel *self-compassion* dengan *flourishing*, terdapat hubungan yang signifikan dalam kategori rendah antara *self-efficacy* dengan *flourishing* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi, artinya ada hubungan rendah antara variabel *self-efficacy* dengan *flourishing*, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *self-efficacy* dengan *flourishing* pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam “45” Bekasi yang sedang menyusun skripsi

Beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak. *Pertama*, hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, serta dapat membantu meningkatkan keyakinan dalam diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya bagi mahasiswa, *kedua* pihak universitas hasil penelitian ini dijadikan awal dalam menyusun rancangan program mahasiswa yang memfasilitasi peningkatan *flourishing* melalui kegiatan mahasiswa, *ketiga* peneliti lain hasil penelitian ini dijadikan salah satu referensi dengan mempertimbangkan karakteristik unik mahasiswa pada masing-masing universitas. Selain itu perlu mempertimbangkan prosedur pengambilan data yang lebih akurat apabila penelitian dilakukan melalui daring.

Daftar Pustaka

- Arif, I. (2016). *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self-Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Sosial*, 9 (1). 90-103.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman & Company.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial. Jilid I Edisi Kesepuluh (terjemahan Djuwita, R)*. Jakarta: Erlangga.

- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1 (1), 32-43.
- Devi, I. A., & Asmoro, Y. S. (2020). Hubungan Self-Compassion untuk meningkatkan Subjective Well Being pada Mahasiswa Organisasi Unesa. *Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar* (pp. 165-169). Surabaya: Prosiding Seminar Nasional.
- Effendy, N. (2016, Februari 20). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau. *Seminar Asean*, pp. 326-333.
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau. *S E M I N A R A S E A N PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 326-333.
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-Being atau Berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity* (pp. 326-333). Surabaya: Psychology Forum UMM.
- Effendy, N., & Subandriyo, H. (2017). Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi Pt X dan Pt Y. *Jurnal Experientia*, 5(1). 1-17.
- Helmi, A. F., Husna, A. N., Budiarto, Y., Permana, M. Z., Reginasari, A., K, Y., et al. (2020). *Psikologi untuk Indonesia : Isu-isu Terkini Relasi Sosial dari Intrapersonal sampai Interorganisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI.
- Helmi, A. F., Husna, A. N., Budiarto, Y., Permana, M. Z., Reginasari, A., K, Y., et al. (2020). *Psikologi untuk Indonesia : Isu-isu Terkini Relasi Sosial dari Intrapersonal sampai Interorganisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner menggunakan SPSS*. Jakarta: PT Gramedia.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3 (01), 154-164.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2 (1). 73-114.
- Kahirani, M., Salahuddin, N. H., & Fatmawati. (2019). *Teras Literasi*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Karinda , F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *ejournal cognicia*, 234-252.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Mahasiswa. *Ejournal Cognicia*, 8(2). 234-252.
- Mahesti, N. P., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7 (2). 53-65.
- Murfika, Bahar, H., & Kaimuddin, S. M. (2021). Efikasi Diri dengan Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 2 (2). 51-58.

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Compass*, 5 (1). 1-12.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Krikpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Putra, P. K. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion dan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20 (1-2). 18-25.
- Sarwono, J. (2006). *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Andi.
- Seligman, M. (2002). Positive feeling and positive character. *Authentic Happiness*, 3-14.
- Triyono, & Rifai, M. E. (2018). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV indunata.
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru. 5 (1), 27-33.
- Winarno, B. (2012). *Kebijakan Publik Teori, Proses dan Studi Kasus*. Yogyakarta: CAPS.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). Welas Asih Diri dan Bertumbuh: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6 (1). 71-78.