

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA ORGANISASI UNESA

I Gusti Ayu Agung Istri Risna Prajna Devi

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, i.17010664158@mhs.unesa.ac.id

Yoga Seto Asmoro

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, yoga.17010664153@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Organisasi kemahasiswaan merupakan perkumpulan mahasiswa yang dibentuk sesuai dengan prinsip oleh dan untuk mahasiswa (Sudarman, 2004). Memutuskan untuk terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan bukanlah suatu hal yang mudah, selain harus membagi waktu antara perkuliahan dengan kegiatan organisasi, mengikuti banyak kegiatan sekaligus dapat membuat individu merasa kurang di salah relasi dengan individu lainnya (Nayana, 2013). Sedangkan penilaian afektif ialah berkaitan dengan emosi, mood (suasana hati), serta feelings (perasaan) yang dialami individu tersebut (Damayanti, Benu, & Pello, 2018). Tentu saja harapannya adalah setiap mahasiswa yang menjalankan beberapa peran sekaligus dapat mengelola agar nilai subjective well-beingnya tinggi. Subjective well-being mahasiswa dapat dikategorikan tinggi jika sebagian besar emosi yang dirasakan bersifat positif layaknya antusias dan merasa puas dengan kehidupan akademik perkuliahan yang dijalani, aktif melakukan banyak kegiatan positif baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta memiliki relasi positif dengan lingkungan dan teman sebaya (Diener & Lucas, 2009). Self-compassion dapat menjadi suatu wadah yang memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu (Neff & McGehee, 2010). Metode dalam penelitian ini kami metode kuantitatif yaitu penyebaran kuisioner dan perhitungan data melalui uji korelasi dengan SPSS 22.0 for windows. Jumlah sampel adalah 79 orang. Subjective Well Being berkorelasi positif secara signifikan dengan Self-Compassion, pada nilai $p\ 0.033 < 0,01$ dengan nilai $r = 2.52$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebenarnya ada hubungan antara Subjective Well Being dengan Self-Compassion.

Kata Kunci: *subjective well being, self compassion*, mahasiswa.

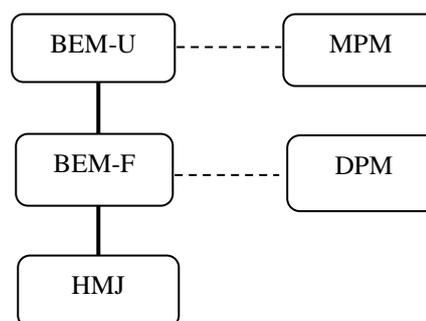
PENDAHULUAN

“Love, connection, and acceptance are your birthright. To claim them you need only look within yourself” – Kristin Neff.

Perguruan tinggi tidak hanya sebuah jenjang pendidikan yang memfasilitasi kegiatan akademik saja, namun juga kegiatan-kegiatan non-akademik. Hal tersebut sebagai wujud dari keseriusan perguruan tinggi untuk mengembangkan bakat, minat, potensi, dan kecerdasan mahasiswanya. Salah satu bidang kegiatan non-akademik ialah organisasi mahasiswa internal kampus seperti Himpunan Mahasiswa (HIMA), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM). Hal ini tidak jauh berbeda dengan Universitas Negeri Surabaya (Unesa).

Unesa adalah salah satu perguruan tinggi negeri yang terletak di kota Surabaya. Unesa juga memiliki organisasi mahasiswa intra kampus sesuai dengan jenjangnya masing-masing, dari tingkat jurusan hingga tingkat universitas. Pada tingkat jurusan terdapat Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), lalu di tingkat fakultas terdapat BEM-Fakultas dan DPM, serta di tingkat universitas terdapat BEM-Universitas dan

MPM. Untuk memudahkan maka akan penulis rinci dalam bagan berikut ini.



Bagan 1. Struktur organisasi mahasiswa internal Unesa

Organisasi adalah sebuah perkumpulan orang yang sepakat untuk bekerjasama dalam mencapai tujuan bersama (Anwar, 2003). Organisasi kemahasiswaan merupakan perkumpulan mahasiswa yang dibentuk sesuai dengan prinsip oleh dan untuk mahasiswa (Sudarman, 2004). Memutuskan untuk terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan bukanlah suatu hal yang mudah, selain harus membagi waktu antara perkuliahan dengan kegiatan organisasi, mengikuti banyak kegiatan sekaligus dapat membuat individu

merasa kurang di salah satu bidang sehingga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Subjective well-being merupakan sebuah penilaian terhadap diri sendiri mengenai perasaannya yang dikaitkan berdasarkan kebahagiaan, kesejahteraan, serta kepuasan hidup (Arianti, 2010). Seseorang dengan nilai *subjective well being* yang tinggi maka individu tersebut akan mencapai kepuasan dan kegembiraan hidup (Nurussalam & Izzati, 2018). Penilaian *subjective well-being* adalah melalui dua unsur yaitu afektif dan kognitif. Unsur kognitif dinilai melalui pikiran individu terhadap kepuasan kehidupan yang dijalani secara menyeluruh maupun spesifik, seperti kehidupan organisasi maupun relasi dengan individu lainnya (Nayana, 2013). Sedangkan penilaian afektif ialah berkaitan dengan emosi, *mood* (suasana hati), serta *feelings* (perasaan) yang dialami individu tersebut (Damayanti, Benu, & Pello, 2018).

Beberapa penelitian telah dilakukan yang menghasilkan; (1) *subjective well-being* individu usia 20-30 tahun relatif tinggi (Ulloa, Moller, & Poza, 2013); (2) *subjective well-being* mahasiswa lebih rendah dibanding orang dewasa (Vaez, Kristenson, & Laflamme, 2004); (3) Ehrlich dan Isaacowitz (2002) menyimpulkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa adalah rendah serta mahasiswa cenderung mengalami emosi negatif secara signifikan; (4) mahasiswa dapat memiliki *subjective well-being* yang tinggi bila mahasiswa tersebut merasa mendapat pengalaman berharga dalam perkuliahan, mengembangkan keterampilan sosial, serta mengasah pola pikir (Putri, Agustina, & Ranimpi, 2019).

Berbagi peran antara menjadi seorang anak, mahasiswa, serta pengurus organisasi tentulah memiliki dinamika bagi seorang individu. Membagi waktu, menyusun kegiatan, bertanggung jawab, memiliki tujuan di bidang yang berbeda, memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi dapat membuat seorang mahasiswa memiliki penilaian yang berbeda-beda terhadap kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidupnya. Adanya perbedaan peran diikuti dengan adanya kecenderungan salah satu peran tidak berjalan secara maksimal sehingga dapat menimbulkan kecenderungan mahasiswa untuk menyalahkan dirinya sendiri jika apa yang dijalani jauh dari apa yang diekspektasikan.

Tentu saja harapannya adalah setiap mahasiswa yang menjalankan beberapa peran sekaligus dapat mengelola agar nilai *subjective well-being*nya tinggi. *Subjective well-being* mahasiswa dapat dikategorikan tinggi jika sebagian besar emosi yang dirasakan bersifat

positif layaknya antusias dan merasa puas dengan kehidupan akademik perkuliahan yang dijalani, aktif melakukan banyak kegiatan positif baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta memiliki relasi positif dengan lingkungan dan teman sebaya (Diener & Lucas, 2009).

Untuk mengurangi kecenderungan pikiran dan emosi negatif serta untuk meningkatkan rasa positif pada individu dapat dilakukan dengan sikap belas kasih atau *self-compassion*. *Self-compassion* dapat menjadi suatu wadah yang memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* adalah suatu bentuk perhatian serta kebaikan dari dan untuk diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan ataupun kekurangan dalam dirinya (Neff, 2010).

Telah banyak dilakukan penelitian mengenai *self-compassion* yang berkorelasi positif dengan *subjective well-being* seseorang. *Self-compassion* menjadi unik karena merupakan konsep yang masih segar dimana individu akan diarahkan untuk menilai dirinya sendiri secara sehat tanpa harus melakukan perbandingan sosial.

Self-compassion akan mengacu kepada empat aspek, sebagai berikut.

- 1) *Self-kindness* : aspek ini mengukur tingkat responden dapat mengasihi dirinya serta tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi di dalam hidupnya
- 2) *Kemanusiaan* : aspek ini mengukur tingkat responden menyadari bahwa masih terdapat banyak orang yang lebih kurang beruntung dibanding dirinya
- 3) *Mindfulness* : aspek ini mengukur tingkat responden akan memahami dengan jelas kejadian yang dialami
- 4) *Self-compassion* : aspek ini mengukur tingkat responden dapat mempraktikkan keterampilan dari 3 tahap sebelumnya dalam kehidupan sehari-hari (Akmala, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa organisasi di Unesa.

METODE

Metode dalam penelitian ini kami metode kuantitatif yaitu penyebaran kuisioner. Kuisioner terdiri dari beberapa pertanyaan favorable dan unfavorable yang terdapat 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Unesa yang ikut serta dalam kepengurusan

organisasi internal kampus. Sedangkan untuk sampelnya sendiri berjumlah 79 subjek yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Adapun kriteria yang dapat mengisi kuisioner adalah :

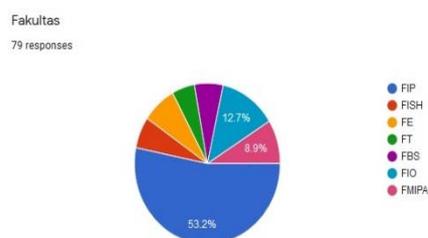
1. Mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi kampus (HMJ, BEM, DPM, MPM) di Unesa minimal 1 periode kepengurusan
2. Angkatan 2017-2018
3. Bersedia mengisi kuisioner

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *subjective well-being* adalah kuisioner *The College Students Subjective Well-Being Questionnaire* (CSSWQ) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Sampel akan diminta mengisi kuisioner pada link *google form* yang telah diberikan dengan memilih angka 1-4 berdasarkan skala likert sesuai dengan pernyataan yang ada dan keadaan subjek.

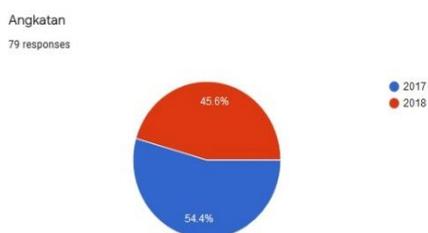
Sedangkan untuk mengukur *self-compassion* sampel menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* modifikasi dari Dr. Kristin Neff. Sampel akan diminta mengisi kuisioner pada link *google form* yang telah diberikan dengan memilih angka 1-4 berdasarkan skala likert sesuai dengan pernyataan yang ada dan keadaan subjek.

Analisis data akan menggunakan Product Moment yang dihitung melalui SPSS IBM 22.0 for windows.

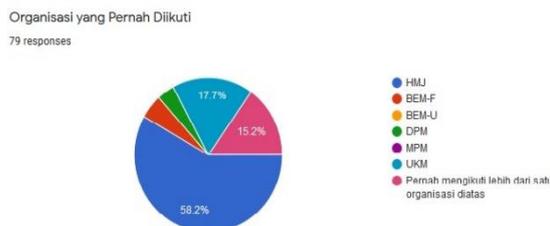
HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Jumlah Responden ditinjau dari Fakultas di Unesa



Gambar 2. Jumlah Responden ditinjau dari Angkatan



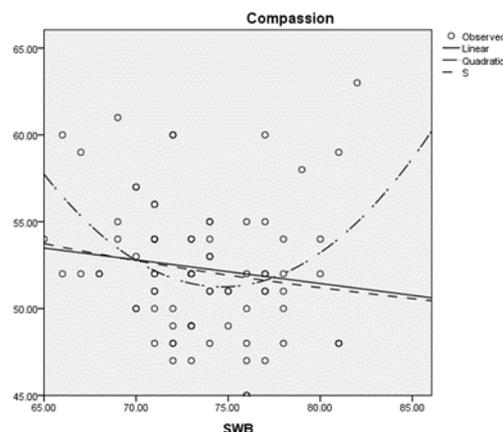
Gambar 3. Jumlah Responden ditinjau dari Organisasi yang Pernah diikuti

Hasil pada bahasan kali ini dapat di analisa dengan menggunakan perhitungan statistik pada SPSS. Berdasarkan perhitungan tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara *Subjective Well Being* dengan *Self-Compassion* pada mahasiswa organisasi unesa.

Tabel 1. Model Summary

| | R ² | F | Sig |
|-----------|----------------|-------|-------|
| Linier | 0.018 | 1.441 | 2.234 |
| Kuadratik | 0.125 | 5.503 | 0.006 |
| S | 0.027 | 2.155 | 0.146 |

Uji asumsi menggunakan Model *Summary and Parameter Estimates* diatas menunjukkan model yang tepat untuk menganalisis data pada penelitian kali ini. Ketiga model ini adalah yang paling umum, meskipun masih ada kemungkinan model yang lain. Dari nilai R² pada tabel terlihat bahwa model yang paling tepat adalah model Quadratic karena memiliki R² paling tinggi diantara semua pola. Jika menggunakan model kudratik kita akan mendapatkan sumbangan efektif sebesar 12.5% sedangkan kalau menggunakan model linear hanya menghasilkan 1.8%.



Gambar 4. Grafik Quadratic

Berdasarkan gambar grafik diatas menunjukkan bahwa model Quadratic hampir menyamai pola hubungan antara *Subjective Well Being* dengan *Self-*

Compassion. Pada *Subjective Well Being* tingkat kelompok rendah, semakin rendah *Subjective Well Beingnya* maka semakin tinggi juga *Self-Compassionnya*. Sedangkan *Subjective Well Being* kelompok tinggi, semakin rendah *Subjective Well Beingnya* maka semakin rendah juga *Self-Compassionnya*. Kesimpulannya adalah terdapat 2 hasil bahwa tidak menutup kemungkinan seseorang yang memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi maka *Self-Compassionnya* juga ikut semakin tinggi. Meskipun demikian pola hubungan yang terjadi tidak linear, namun justru membentuk pola Quadratic seperti pada grafik diatas.

Tabel 2. Uji Korelasi

| Kelompok SWB | Variabel | Pearson Correlation (r) | Sig (p) |
|--------------|------------|-------------------------|---------|
| 1 | SWB | -3.79 | 0.012 |
| | Compassion | | |
| 2 | SWB | 0.252 | 0.033 |
| | Compassion | | |

Output di atas dibedakan berdasarkan kelompok *Subjective Well Being*. Pada Kelompok 1 (kelompok rendah), *Subjective Well Being* berkorelasi negatif secara signifikan dengan *Self-Compassion*, dimana pada nilai $p 0.012 < 0,01$ dengan $r = -3.79$. Sedangkan pada kelompok 2 (kelompok tinggi), *Subjective Well Being* berkorelasi positif secara signifikan dengan *Self-Compassion*, pada nilai $p 0.033 < 0,01$ dengan nilai $r = 2.52$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebenarnya ada hubungan antara *Subjective Well Being* dengan *Self-Compassion*. Pada *Subjective Well Being* tingkat kelompok rendah, dapat diketahui bahwa semakin rendah *Subjective Well Beingnya* maka semakin tinggi juga *Self-Compassionnya*. Sedangkan pada *Subjective Well Being* kelompok tinggi, dapat diketahui bahwa semakin rendah *Subjective Well Beingnya* semakin rendah juga *Compassionnya*.

Berdasarkan hasil analisis penelitian maka terdapat kecenderungan hubungan antara aspek-aspek *Subjective Well Being* dengan aspek-aspek pada *Self-Compassion*. Seseorang dengan nilai *subjective well being* yang tinggi maka individu tersebut akan mencapai kepuasan dan kegembiraan hidup (Nurussalam & Izzati, 2018). Penilaian *subjective well-being* adalah melalui dua unsur yaitu afektif dan kognitif. Unsur kognitif dinilai melalui pikiran individu terhadap kepuasan kehidupan yang dijalani secara menyeluruh maupun spesifik, seperti kehidupan organisasi maupun relasi dengan individu lainnya

(Nayana, 2013). Sedangkan penilaian afektif ialah berkaitan dengan emosi, mood (suasana hati), serta feelings (perasaan) yang dialami individu tersebut (Damayanti, Benu, & Pello, 2018).

Self-compassion akan mengacu kepada empat aspek, sebagai berikut; (1) *self-kindness* : aspek ini mengukur tingkat responden dapat mengasihi dirinya serta tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi di dalam hidupnya; (2) kemanusiaan : aspek ini mengukur tingkat responden menyadari bahwa masih terdapat banyak orang yang lebih kurang beruntung dibanding dirinya; (3) *mindfulness* : aspek ini mengukur tingkat responden akan memahami dengan jelas kejadian yang dialami; (4) *self-compassion* : aspek ini mengukur tingkat responden dapat mempraktikkan keterampilan dari 3 tahap sebelumnya dalam kehidupan sehari-hari (Akmala, 2019).

Secara aspek kognitif dalam *subjective well being* berkaitan erat dengan aspek *mindfulness* dan keterampilan *self-compassion* pada aspek *self-compassion*. Sedangkan untuk aspek afektif dalam *subjective well-being* berkaitan dengan aspek *self-kindness* dan kemanusiaan pada *self-compassion*.

PENUTUP

Simpulan

Pada Kelompok 1 (kelompok rendah), *Subjective Well Being* berkorelasi negatif secara signifikan dengan *Self-Compassion*, dimana pada nilai $p 0.012 < 0,01$ dengan $r = -3.79$. Sedangkan pada kelompok 2 (kelompok tinggi), *Subjective Well Being* berkorelasi positif secara signifikan dengan *Self-Compassion*, pada nilai $p 0.033 < 0,01$ dengan nilai $r = 2.52$. Kesimpulannya adalah terdapat 2 hasil bahwa tidak menutup kemungkinan seseorang yang memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi maka *Self-Compassionnya* juga ikut semakin tinggi. Secara aspek kognitif dalam *subjective well being* berkaitan erat dengan aspek *mindfulness* dan keterampilan *self-compassion* pada aspek *self-compassion*. Sedangkan untuk aspek afektif dalam *subjective well-being* berkaitan dengan aspek *self-kindness* dan kemanusiaan pada *self-compassion*.

Saran

Saran penulis akan penulis tujuan kepada seluruh mahasiswa organisasi agar senantiasa melatih, membentuk, dan membangun *self compassion* sehingga *subjective well-being* juga dapat meningkat. Hal tersebut akan memberikan pengaruh positif

terhadap jalannya organisasi kemahasiswaan yang sedang diikuti.

Vaez, M., Kristenson, M., & Laflamme. (2004). Perceived quality of life and self-rated health among first-year university students. *Social Indicators Research*, 68(2), 221-234

DAFTAR PUSTAKA

- Akmala, L.A. (2019). Efektivitas pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13-24
- Anwar, P.M. (2003). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Arianti, J. (2010). *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2)
- Creswell, J.W. (2010). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches 3th*. (Achmad Fawaid, penerjemah). Yogyakarta
- Damayanti, Y., Benu, J.M.Y., & Pello, S.C. (2018). Hubungan *subjective well-being* dan *psychological well-being* mahasiswa prodi psikologi Universitas Nusa Cendana. *Seminar Nasional Psikologi*
- Diener, E. Lucas. (2009). *The science of well-being the collected works of Ed Diener*. USA : Springer
- Ehrlich, B., & Isaacowitz. (2002). Does *subjective well-being* increase with age? Perspective in Psychology. *Journal Spring*, 5
- Nayana, N.F. (2013). Kefungsian keluarga dan *subjective well-being* pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*
- Neff, K.D. (2010). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*, 1-12
- Neff, K.D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resillience among adolescents and young adults. *Journal of Self and Identity*, 9, 225-240
- Nurussalam, A.R., & Izzati, U.A. (2018). Hubungan antara komitmen organisasi dengan *subjective well-being* pada guru. *Jurnal Penelitian Psikologi Character*, 5(2), 1-5
- Putri, S., Agustina, V., & Ranimpi, Y.Y. (2019). Subjective well-being berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan. *Jurnal keperawatan*, 11(4), 243-250
- Sudarman. (2004). *Motivasi kepemimpinan dan efektivitas kelompok*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ulloa., moller, V., & Poza,A. (2013). How does subjective well-being involve with age? A literatur review. German : *Discussion paper*, 7328