

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Flourishing* Pada Mahasiswa

The Relationship Between Self-Compassion and Flourishing in College Students

Riva Amalia Nailah Annashirah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: riva.22051@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak



Flourishing merupakan bentuk tertinggi kesejahteraan mental yang dapat diukur melalui PERMA, yang meliputi lima aspek utama yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *achievement*. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan rasa welas asih pada diri sendiri yang diwujudkan melalui kebaikan dan pemahaman diri sendiri, kemampuan memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta kesadaran penuh atau *mindfulness*. Sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik simple random sampling yang melibatkan 336 responden mahasiswa aktif S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Self-Compassion Scale (SCS)* dan skala *The PERMA Profiler* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,632 dan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ dengan taraf signifikansi 0,01% menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Dengan demikian, setiap individu diharapkan mampu mengembangkan sikap *self-compassion* yang tinggi sebagai upaya untuk mencapai tingkat *flourishing* yang optimal.

Kata kunci : *Self-compassion*; *flourishing*; mahasiswa

Abstract

Flourishing represents the highest form of mental well-being, which can be measured using the PERMA model consisting of five core components: *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning*, and *achievement*. One factor that can enhance *flourishing* among university students is *self-compassion*. *Self-compassion* refers to a sense of kindness toward oneself, manifested through self-kindness, the ability to view personal experiences as part of the broader human experience, and mindful awareness. Therefore, this study aimed to examine the relationship between *self-compassion* and *flourishing* among university students. This study employed a quantitative correlation design with a simple random sampling technique, involving 336 active undergraduate students from the Psychology Department of Surabaya State University. The instruments used in this study were the *Self-Compassion Scale (SCS)* and *The PERMA Profiler*, both of which have demonstrated adequate validity and reliability. The results showed a correlation coefficient of 0,632 with a significance value of $p < 0,001$ at a 0,01% significance level, indicating a strong positive relationship between *self-compassion* and *flourishing*. Therefore, individuals are encouraged to develop a high level of *self-compassion* as an effort to achieve optimal *flourishing*.

Keywords : *Self-compassion; flourishing; mahasiswa*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 13-01-2026</p> <p>Final Revised : 20-01-2026</p> <p>Accepted : 20-01-2026</p>	  <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Masa perkuliahan merupakan masa perkembangan yang kompleks, yang mana mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademis, sosial, maupun personal. Menurut Santrock (2019) mahasiswa merupakan sekelompok individu dengan rata-rata usia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan berada pada tahap awal perkembangan dewasa. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan seperti penyesuaian diri dengan lingkungan baru, pencapaian akademik, tuntutan organisasi, hingga persiapan karir. Banyaknya tantangan tersebut dapat memunculkan stres, kecemasan, bahkan menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa juga berpotensi meningkatnya emosi negatif, menurunnya emosi positif, serta berkurangnya tingkat kepuasan hidup (Yanuar & Vrisaba, 2025).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lutfianawati (2024) yang menyatakan bahwa terdapat berbagai kondisi yang dapat menimbulkan stress pada mahasiswa, seperti banyaknya beban tugas akademik, keterlibatan dalam aktivitas organisasi, tuntutan dari lingkungan, serta dinamika kehidupan sosial. Setiap mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan psikologis yang baik sehingga dapat mendukung kesehatan mental berkembang secara optimal. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa mencapai tingkat *flourishing* yang tinggi guna menghadapi beban akademik dan tuntutan lingkungan yang terjadi.

Menurut Seligman (2011) *flourishing* merupakan keadaan ketika individu dapat mencapai perkembangan secara optimal. Selain itu, menurut Butler & Kern (2016) mendefinisikan *flourishing* sebagai hasil dari keberfungsian berbagai elemen psikososial sehingga menghasilkan kondisi yang optimal. Pendapat tersebut diperkuat oleh Huppert & So (2013) yang menegaskan bahwa *flourishing* dapat diartikan sebagai gabungan dari perasaan yang positif dan keberfungsian hidup yang efektif. *Flourishing* merupakan konsep turunan dari *well-being* yang terbagi menjadi dua pendekatan yaitu hedonisme dan eudonisme. Hedonisme berkaitan dengan pengalaman senang, bahagia, serta emosi positif lainnya. Sementara eudonisme menekankan pada pengembangan potensi diri dan pencapaian aktualisasi diri. Meskipun kedua konsep tersebut memiliki fokus pendekatan yang berbeda, namun keduanya saling melengkapi sehingga mampu mewujudkan kesehatan mental yang optimal (Ryan & Deci, 2001).

Menurut Seligman (2018) *flourishing* mencakup lima aspek utama yang dikenal sebagai PERMA. Aspek pertama yaitu *positive emotion* yang merupakan komponen penting dari *well-being* dan mencakup rasa senang, bahagia, ceria serta bentuk perasaan positif lainnya. Aspek kedua yaitu *engagement* yang menekankan pada kondisi ketika seseorang sangat terfokus dalam suatu aktivitas sehingga timbul rasa puas dan bahagia melalui keterlibatan menyeluruh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Aspek ketiga yaitu *relationship* yang menggambarkan bahwa setiap individu membutuhkan keberadaan orang lain sehingga dapat meningkatkan kesejahteraannya melalui hubungan yang erat dengan keluarga, teman, maupun lingkungan

sekitarnya. Aspek keempat yaitu *meaning* yang berkaitan dengan kebermaknaan akan muncul selama kehidupannya dapat mendedikasikan kepada sesuatu yang lebih luas dan bermanfaat bagi orang lain sehingga tidak hanya berfokus pada diri sendiri. Aspek terakhir yaitu *Accomplishment / Achievement* yang berkaitan dengan keberhasilan meraih tujuan hidup.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* menggunakan skala *The PERMA Profiler* yang mengacu pada aspek *flourishing* menurut Seligman (2018) terhadap 44 mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, diperoleh temuan bahwa tingkat *flourishing* mahasiswa berada pada kategori sedang atau belum optimal. Menurut Ryff & Singer (2000) individu dengan tingkat *flourishing* yang belum optimal cenderung merasa tidak puas terhadap kondisi dirinya dan rentan terpengaruh oleh tekanan sosial. Sementara itu, menurut Huppert & So (2013) individu dengan tingkat *flourishing* yang optimal cenderung memandang setiap pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna sehingga mampu mengarahkan dirinya pada pencapaian hidup yang positif.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental pada mahasiswa tidak lagi dipandang sebelah mata sehingga diperlukan perhatian pada faktor-faktor yang mendukung *flourishing*. Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kondisi *flourishing* pada mahasiswa adalah *self-compassion* (Zulfa, N, A., & Prastuti, 2020).

Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan rasa welas asih pada diri sendiri yang diwujudkan melalui kebaikan dan pemahaman diri sendiri, kemampuan memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta kesadaran penuh atau *mindfulness*. Neff juga menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk menghindari emosi negatif dan mengarahkan ke emosi positif dengan penuh kesadaran. Penelitian yang dilakukan oleh Oktafiani & Ekasari (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* secara langsung berkaitan dengan rasa welas asih serta kepedulian terhadap orang lain, yang mana bersikap penuh kasih kepada diri sendiri bukan berarti bersifat egois atau menempatkan kebutuhan pribadi di atas kepentingan orang lain. *Self-compassion* berfungsi sebagai penolong untuk mengurangi rasa terpuruk, sehingga individu lebih mampu terbuka dalam menerima kegagalan maupun permasalahan yang dialaminya (Hasanah, F. A., & Hidayati, 2017).

Menurut Neff (2003) terdapat tiga aspek dalam *self-compassion*. Aspek pertama yaitu *self-kindness* yang mengacu pada bersikap baik kepada diri sendiri dengan cara memahami serta menerima diri tanpa memberikan penilaian negatif. Aspek kedua yaitu *common humanity* yang menekankan pada kesadaran bahwa masalah yang dihadapi merupakan masalah yang mungkin bisa dialami orang lain juga. Aspek ketiga yaitu *mindfulness* yang merupakan kemampuan untuk memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami secara objektif.

Berdasarkan beberapa penelitian, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu menerima serta memahami ketidaksempurnaan diri maupun orang lain, serta dapat menjaga keseimbangan emosi serta pikiran ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Hubungan tersebut didasari oleh peran *self-compassion* sebagai proses internal individu untuk mengakui dan menerima kondisi dirinya terkait penderitaan, kegagalan, maupun keterbatasan yang sedang dialami (Wandana & Nurwidawati, 2024).

Berdasarkan paparan tersebut, diketahui bahwa *self-compassion* menjadi aspek penting yang perlu dimiliki untuk terciptanya *flourishing* pada setiap individu khususnya mahasiswa untuk terciptanya kesehatan mental yang baik. Namun, adanya berbagai tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dapat menimbulkan emosi negatif yang dapat mempengaruhi

kesehatan mental mahasiswa. Apabila *flourishing* tidak tercapai, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pola hubungan yang sama juga ditemukan dalam penelitian ini. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris sekaligus kontribusi praktis dalam upaya meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa di lingkungan kampus.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional, yakni menganalisis keterkaitan antara dua atau lebih variabel dalam satu kelompok pada berbagai tingkat dengan tujuan untuk memahami hubungan di antara variabel tersebut (Devi dkk., 2022). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Hipotesis pada penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang dialami oleh mahasiswa.

Sampel / Populasi

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan populasi mahasiswa aktif S1 sebanyak 2.122 mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan perhitungan *Sample Size Calculator* by Raosoft, ditemukan sampel minimal sebesar 326 mahasiswa. Namun pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 336 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan jenis simple random sampling, yakni teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi tanpa mempertimbangkan strata atau tingkatan tertentu di dalamnya.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang disusun dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner tersebut berisi pernyataan yang diadopsi dari *Self-Compassion Scale (SCS)* dan skala *The PERMA Profiler* yang disusun menggunakan skala likert. Penggunaan kuesioner pada penelitian ini didasarkan pada jumlah responden yang cukup besar sehingga memungkinkan pengambilan data dilakukan secara langsung dalam jumlah yang banyak dengan waktu yang lebih efisien. Kuesioner disebarikan secara *online* dan *offline* dengan sebelas alternatif jawaban untuk skala *The PERMA Profiler* dan empat alternatif jawaban untuk *Self-Compassion Scale (SCS)*.

Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan dua instrumen utama dalam setiap variabelnya. Pada variabel *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang diadopsi dari penelitian Sartika dkk., (2022) dengan menggunakan teori aspek *self-compassion* Neff (2003) dengan total 30 aitem yang terdiri dari 17 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Namun setelah dilakukan uji daya beda aitem, jumlah aitem total menjadi 24 aitem. Pada variabel *flourishing* menggunakan skala *The PERMA Profiler* yang telah diadaptasi dan diuji validitasnya oleh Elfida dkk., (2021) untuk orang Indonesia yang mengacu pada teori Butler & Kern (2016). *Flourishing* diukur berdasarkan aspek *flourishing* Seligman (2018) yaitu PERMA dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem dari jumlah total 15 aitem *favorable*.

Pada analisis data, dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Pada uji asumsi terdapat dua uji yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Menurut Sugiyono (2023) uji normalitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah

hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan *deviation from linearity*. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil

Table 1. Data Demografi

Demografi		Frekuensi	Persen
Jenis Kelamin	Perempuan	271	80,7%
	Laki-Laki	65	19,3%
Usia	18 Tahun	42	12,5%
	19 Tahun	61	18,2%
	20 Tahun	86	25,6%
	21 Tahun	92	27,4%
	22 Tahun	46	13,7%
	23 Tahun	6	1,8%
	24 Tahun	1	2,9%
	25 Tahun	2	5,9%
Angkatan	2022	109	32,4%
	2023	77	22,9%
	2024	83	24,7%
	2025	67	19,9%

Berdasarkan data demografi tersebut, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 271 responden. Jumlah responden terbesar terdapat pada kelompok usia 21 tahun sebanyak 92 responden hingga jumlah terkecil terdapat pada kelompok usia 24 tahun sebanyak 1 responden. Berdasarkan data tahun masuk kuliah, jumlah responden terbanyak berasal dari angkatan 2022 sebanyak 109 responden yang menunjukkan mayoritas responden berasal dari mahasiswa tingkat akhir.

Table 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif	Variabel	
	<i>Self-Compassion</i>	<i>Flourishing</i>
N	336	336
Minimum	49	30
Maksimum	124	140

Mean	88.48	100.59
Std. Deviation	13.050	20.031

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat diketahui pada variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata sebesar 88.48 dengan nilai minimum 49, nilai maksimum 124, dan nilai standar deviasi sebesar 13.050. Sedangkan pada variabel *flourishing* memiliki nilai rata-rata sebesar 100.59 dengan nilai minimum 30, nilai maksimum 140, dan nilai standar deviasi sebesar 20.031. Setelah didapatkan hasil statistik deskriptif, maka data dapat dilakukan kategorisasi menggunakan rumus statistik menurut Azwar (2012) untuk menentukan batas atau interval setiap kategori. Peneliti mengkategorikan responden ke dalam tiga kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Table 3. Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	Rentang	Jumlah	Presentase
<i>Self-Compassion</i>	Rendah	$X < 75,43$	44	13,1%
	Sedang	$75,43 \leq X < 101,53$	245	72,9%
	Tinggi	$X \geq 101,53$	47	14%
<i>Flourishing</i>	Rendah	$X < 80,559$	51	15,2%
	Sedang	$80,559 \leq X < 120,621$	238	70,8%
	Tinggi	$X \geq 120,621$	47	14%

Berdasarkan tabel tersebut, pada variabel *self-compassion* ditemukan bahwa terdapat 13,1% responden berada dalam kategori rendah, 72,9% dalam kategori sedang, dan 14% kategori tinggi. Sedangkan pada variabel *flourishing* ditemukan bahwa terdapat 15,2% responden berada dalam kategori rendah, 70,8% dalam kategori sedang, dan 14% kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* dan *flourishing* pada kategori sedang.

Table 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	(p)	Ket
<i>Self-Compassion & Flourishing</i>	Kolmogorov-Smirnov	0.200	Data berdistribusi normal

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan, nilai signifikansi sebesar 0,200 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal sehingga layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Table 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity
<i>Self-Compassion & Flourishing</i>	0,525

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, nilai signifikansi sebesar 0,525 yang berarti nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan kedua variabel bersifat linear dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Table 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's r	p
<i>Self-Compassion & Flourishing</i>	0,632	< 0.001

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berada jauh di bawah taraf signifikansi penelitian yang ditetapkan yaitu 0,1%. Hal ini menandakan bahwa antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan pada partisipan penelitian sehingga kecil kemungkinan bahwa hubungan tersebut muncul akibat kesalahan acak. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif sebesar 0,632 yang menunjukkan adanya hubungan yang bersifat kuat karena nilai korelasi berada pada rentang 0,60-0,799 yang didasarkan pada pedoman interpretasi menurut Sugiyono (2023).

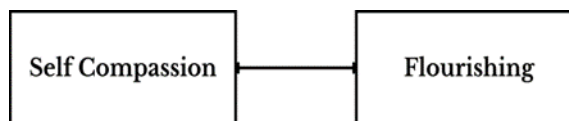


Figure 1. Research Model

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 336 mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya dari berbagai angkatan dengan rentang usia 18-25 tahun dengan mayoritas responden perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Temuan ini diperoleh melalui analisis korelasi Pearson dengan nilai koefisien sebesar 0,632 dan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$ yang berada jauh di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,01. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* dinyatakan diterima.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan positif antara *self-compassion* dan *flourishing* dapat dijelaskan karena *self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam membentuk tingkat *flourishing* individu (Vanderweele, 2017). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk meregulasi emosi negatif yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan atau situasi yang berada di luar kendali, sehingga individu tetap mampu mempertahankan kondisi psikologisnya dan mencapai kondisi yang *flourishing* (Lutfianawati, 2024). Dengan demikian, sikap *self-compassion* membantu individu menghadapi kegagalan dan keterbatasan diri secara lebih adaptif melalui penerimaan, kepedulian, dan kebaikan terhadap diri sendiri yang pada akhirnya mendukung tercapainya *flourishing* (Zessin & Garbade, 2015).

Hasil tersebut selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya internal yang berperan dalam membangun tingkat

flourishing. Teori Neff juga menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu mengembangkan penerimaan diri, mengurangi *self-judgment*, serta mendorong regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga individu dapat menghadapi suatu tekanan dengan cara yang lebih sehat. Teori *self-compassion* juga sangat relevan dengan konsep *flourishing* yang diukur menggunakan model PERMA yang mencakup emosi positif, keterlibatan, relasi, makna hidup, dan pencapaian. Temuan empiris penelitian ini juga memperkuat pandangan tersebut, yakni mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi ternyata menunjukkan *flourishing* yang lebih optimal.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian Oktafiani & Ekasari (2023), Shafaira & Yulianti (2025), dan Abdullah & Saleh (2025) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan signifikan dengan *flourishing* pada mahasiswa dalam berbagai konteks. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Zulfa & Prastuti (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan *flourishing* dengan subjek yang sama yaitu mahasiswa namun dengan populasi yang lebih luas. Konsistensi hasil ini memperkuat bukti bahwa *self-compassion* merupakan prediktor penting dalam meningkatkan *flourishing* individu, khususnya pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase perkembangan penuh tuntutan akademik, relasional, maupun personal.

Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* dengan kategori kuat, namun belum mencapai hubungan yang sangat kuat. Kondisi ini dikarenakan *flourishing* merupakan konstruk psikologis yang bersifat multidimensional dan kompleks. Berdasarkan teori PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2018) menyatakan bahwa *flourishing* tidak hanya ditentukan oleh faktor intrapersonal seperti *self-compassion* saja tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti hubungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, pencapaian tujuan hidup, kondisi kesehatan, serta dukungan lingkungan sosial dan akademik. Dengan demikian, meskipun *self-compassion* berperan signifikan dalam meningkatkan *flourishing*, kontribusinya tidak berdiri secara tunggal sehingga kekuatan hubungan antar variabel menjadi terbatas.

Pada penelitian ini diketahui tidak hanya *self-compassion* saja yang dapat mempengaruhi *flourishing*, namun terdapat proporsi hubungan yang belum ter jelaskan sebesar 0,368 yang dapat mempengaruhi *flourishing*. Menurut penelitian Masturah & Hudaniah (2022) menyatakan terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi *flourishing* individu. Faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, serta kebahagiaan saat ini. Sedangkan faktor eksternal meliputi hubungan sosial, karakteristik demografi, dan status ekonomi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar untuk menerima diri dan menghadapi kesulitan dengan cukup adaptif, namun belum sepenuhnya menunjukkan sikap penuh kasih terhadap diri dalam berbagai situasi tertekan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kesulitan dalam merespons kegagalan secara lebih welas asih.

Kondisi mahasiswa dalam kategori sedang ini juga dapat dikarenakan mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi cara mahasiswa memperlakukan diri ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, tingkat *self-compassion* yang belum optimal dapat berdampak pada keterbatasan mahasiswa dalam mencapai *flourishing* secara menyeluruh yang tercermin pada hasil penelitian ini.

Hasil deskriptif tersebut sejalan dengan penelitian relevan seperti Almisari & Ikhwanisifa (2023) serta Lutfianawati (2024) yang sebelumnya menemukan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mengelola emosi negatif, kecemasan, dan beban akademik yang berpengaruh pada ketidakmampuan mencapai *flourishing* secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang rentan stress, sehingga adanya sikap positif yang ada dalam diri individu seperti *self-compassion* menjadi sangat penting.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan dan kebijakan di lingkungan perguruan tinggi. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa *self-compassion* merupakan konstruk psikologis yang relevan dalam kerangka psikologi positif khususnya dalam mencapai tingkat *flourishing* yang optimal. Secara praktis, hasil penelitian ini menyoroti perlunya upaya untuk meningkatkan *self-compassion* mahasiswa yang dapat dilakukan melalui beberapa program seperti *mindfulness*, konseling psikologis, maupun kegiatan *psychoeducation*

yang berpotensi membentuk kemampuan mahasiswa untuk dapat menerima diri, mengelola emosi secara adaptif, dan memaknai pengalaman hidup secara positif.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan prosedur ilmiah yang sistematis, namun tetap memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Keterbatasan pertama terletak pada karakteristik subjek penelitian. Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Keterbatasan kedua yaitu penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel utama, sehingga gambaran fenomena yang diperoleh masih bersifat terbatas. Di sisi lain, terdapat kemungkinan adanya variabel lain yang turut berperan dan memengaruhi hubungan antar variabel yang diteliti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 336 responden mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,632 dan nilai signifikansi $< 0,001$ pada taraf signifikansi 0,1% yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada individu, maka semakin tinggi juga tingkat *flourishing* yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* pada individu, maka semakin rendah tingkat *flourishing* yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengembangkan sikap *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam menghadapi tekanan akademik, kegagalan, dan tuntutan pencapaian. Selain itu, penulis juga berharap perguruan tinggi khususnya Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya dapat mengembangkan dan mengintegrasikan program yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* mahasiswa. Lebih lanjut, penulis berharap penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab akibat antara *self-compassion* dan *flourishing* serta mempertimbangkan populasi yang lebih luas guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. A. R. H., & Saleh, A. Y. (2025). Role Of Self-Compassion In Flourishing Among First-Year Students. *Journal Psikogenesis*, 13(1), 54–73. <https://doi.org/10.24854/jps.v13i1.4727>
- Almisari, H. R., Ikhwanisifa., & Anggia, K. E. M. (2023). *Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing Pada Mahasiswa*. 2(3).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Devi, B., Devi, R., Pradhan, S., Giri, D., Lepcha, N., & Basnet, S. (2022). Application Of Correlational Research Design In Nursing And Medical Research. *Xi'an Shiyou*

- Daxue Xuebao*, 65(March), 60–69. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YRZ68>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profiler pada orang Indonesia. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal EMPATI*, 5(4), 750–756. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15414>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Erratum to: Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being (Soc Indic Res, 10.1007/s11205-011-9966-7). *Social Indicators Research*, 110(3), 1245–1246. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0030-z>
- Lutfianawati, D. (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6, 166–177. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Masturah, A. N., & Hudaniah. (2022). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 2(1).
- Neff, K. D. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Oktafiani, K. N., & Ekasari, A. (2023). Self-Compassion Dan Self-Efficacy Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SOUL Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 91–104. <https://doi.org/10.33558/soul.v15i2.9717>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 13(2), 161–163. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Santrock, J. W. (2019). *Essentials of Life-Span Development, Six Edition*.
- Sartika, M., Afiati, N, S., Arifin, K. N., Putri, A. V. M. F., & Putri, P. A. A. (2022). Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala Self-Compassion (SSC). *Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, Dan Produktif*, 88–100.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P. (2011). *A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.
- Shafaira, C., & Yulianti, A. (2025). Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing

Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Indonesia Sehat*, 4(2), 33–38. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v4i2.301>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Vanderweele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>

Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 4(3), 250–264. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i3.1512>

Yanuar, T. H., & Vrisaba, N. A. (2025). Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir *The Relationship between Quarter Life Crisis and Subjective Well-Being among Final Year University Students Abstrak*. 12(02), 705–713.

Zessin, U., Dickhauser, 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>

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>