

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*  
TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**



oleh

Iftitah Yasmin Qurrotul Ain

NIM. 220401110073

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*  
TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh  
Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM. 220401110073

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

#### SKRIPSI

Oleh

Iftitah Yasmin Qurrotul Ain

NIM. 220401110073

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing                                                                              | Tanda Tangan Persetujuan                                                             | Tanggal Persetujuan |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Dosen Pembimbing 1</b><br><u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi</u><br>NIP. 197207181999032001   |  | 17 / 06 '26         |
| <b>Dosen Pembimbing 2</b><br><u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u><br>NIP. 199109082019032008 |   | 19 / 06 '26         |

Malang, 22 Juni 2026

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Fina Hidayati, MA  
NIP. 198610092015032002



**LEMBAR PENGESAHAN**  
**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP**  
***FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

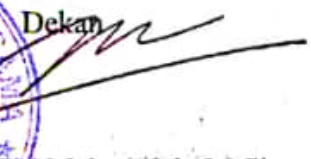
**SKRIPSI**

Oleh  
Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM. 220401110073

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh  
Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 08 Juni 2026

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

| Dewan Penguji                                                                                | Tanda Tangan Persetujuan                                                             | Tanggal Persetujuan |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Sekretaris Sidang</b><br><u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u><br>NIP. 199109082019032008 |  | 19/6 '26            |
| <b>Ketua Penguji</b><br><u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi</u><br>NIP. 197207181999032001       |  | 17/6 '26            |
| <b>Penguji Utama</b><br><u>Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si</u><br>NIP. 197804292006041001          |  | 19/6 '26            |

Disahkan oleh,  
Dekan  
  
Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001



## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamualaikum wr. wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP  
*FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM : 220401110073  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamualaikum wr. wb*

Malang, 17 Juni 2026  
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi  
NIP. 197207181999032001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamualaikum wr. wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP  
*FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM : 220401110073  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamualaikum wr. wb*

Malang, 19 Juni 2026

Dosen Pembimbing 2,



**Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si**  
NIP. 199109082019032008

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iftitah Yasmin Qurrotul Ain

NIM : 220401110073

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa Skripsi ini saya buat dengan judul **KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**, Adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Juni 2026

Penulis,



Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM. 220401110073

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴿٦﴾

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”*

*[QS. Al-Insyirah (94): 6]*

*“Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa.  
Angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya.  
Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya.  
Rayakan perasaanmu sebagai manusia.”*  
*[Mata Air - Hindia]*



## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrrahim*

Dengan penuh rasa syukur skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang sangat berarti di dalam kehidupan saya, teruntuk:

1. Allah SWT atas segala nikmat serta karunia-Nya yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Keluargaku tercinta, Ibu, Ayah, dan Adik, Uti, Akung, Tante, Om, dan Adik-adik sepupu penulis yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan hingga sarjana.
3. Sahabat penulis, Yezha Nadiah, Amanda Raizanaya, Maulidya Sandi, Larasati Nur, dan Nadhira Nur yang selalu ada untuk mendengar keluh kesah dan cerita penulis. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik dan senantiasa menemani setiap tahap kehidupan penulis.
4. Seseorang bernama Azzam Izzatul Islam, yang telah kebersamaan penulis pada hari-hari yang tidak mudah. Terima kasih atas segala bentuk kontribusi waktu, tenaga, bahkan pikiran, dan memberikan semangat, serta meyakini bahwa penulis dapat mencapai apapun yang penulis impikan.
5. Teman-teman SMA penulis, Gavra, Icek, Rima, Avi, Asa, dan Ayu yang telah berbagi canda. Terima kasih untuk segala tawa yang diberikan kepada penulis.
6. Teman-teman sepanjang tahap perkuliahan, Titin, Lila, Dhiyah, Nazwa, Nia, Safira, Emah, Rizky, Ais, Ayu, Ria, Tria, Elmira, Yuyun, Isma, Mutia, Zakiyah, Khodijah, Baim, Haikal, Frisky, Risky, Raka, In'am, Keysha, Nabila, Tony, Tyo, dan Jagad yang telah saling berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah selama masa perkuliahan. Terima kasih atas cerita, pengalaman, dan berbagai hal yang telah dibagikan kepada penulis.
7. Eiichiro Oda, kreator dari ONE PIECE yang karyanya secara tidak langsung memberikan ruang pelarian kepada penulis dan mengajarkan tentang berbagai arti kehidupan dan pertemanan.

8. Baskara Putra (Hindia) dan Nadin Amizah, yang karyanya senantiasa menemani dan menjadi penyemangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Terakhir, diriku sendiri Iftitah Yasmin Qurrotul Ain yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak pernah menyerah.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya.

Skripsi ini tidak akan ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi, selaku dosen wali beserta dosen pembimbing pertama yang telah membantu dan mengarahkan selama pengerjaan skripsi.
5. Ibu Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu dan mengarahkan selama pengerjaan skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Para dosen pengajar dan tenaga pendidik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Responden pada penelitian ini, yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi baik dalam bentuk moril ataupun materil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Akhir kata, penulis mengucapkan, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis, bagi pembaca, dan bagi kemajuan keilmuan Psikologi.

Malang, 19 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'IYQ', is written over a light pink rectangular stamp.

Iftitah Yasmin Qurrotul Ain  
NIM. 220401110073

## DAFTAR ISI

|                                                     |       |
|-----------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                                  | ii    |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                            | iii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                             | iv    |
| NOTA DINAS .....                                    | v     |
| NOTA DINAS .....                                    | vi    |
| SURAT PERNYATAAN .....                              | vii   |
| MOTTO .....                                         | viii  |
| PERSEMBAHAN .....                                   | ix    |
| KATA PENGANTAR .....                                | xi    |
| DAFTAR ISI.....                                     | xiii  |
| DAFTAR TABEL .....                                  | xvi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                 | xvii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                | xviii |
| ABSTRAK .....                                       | xix   |
| ABSTRACT.....                                       | xx    |
| المستخلص .....                                      | xxi   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                             | 1     |
| A. Latar Belakang.....                              | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....                             | 6     |
| C. Tujuan Penelitian .....                          | 7     |
| D. Manfaat Penelitian.....                          | 7     |
| 1. Manfaat Teoritis.....                            | 7     |
| 2. Manfaat Praktis .....                            | 7     |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                         | 8     |
| A. <i>Flourishing</i> .....                         | 8     |
| 1. Definisi <i>Flourishing</i> .....                | 8     |
| 2. Aspek-Aspek <i>Flourishing</i> .....             | 9     |
| 3. Faktor-Faktor <i>Flourishing</i> .....           | 10    |
| 4. <i>Flourishing</i> Menurut Perspektif Islam..... | 11    |
| B. <i>Self-Compassion</i> .....                     | 13    |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....                                                         | 13 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> .....                                                      | 14 |
| 3. Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i> .....                                                    | 15 |
| 4. <i>Self-Compassion</i> Menurut Perspektif Islam .....                                         | 16 |
| C. <i>Social Support</i> .....                                                                   | 17 |
| 1. Definisi <i>Social Support</i> .....                                                          | 17 |
| 2. Aspek-Aspek <i>Social Support</i> .....                                                       | 18 |
| 3. Faktor-Faktor <i>Social Support</i> .....                                                     | 18 |
| 4. <i>Social Support</i> Menurut Perspektif Islam.....                                           | 19 |
| D. Kontribusi <i>Self-Compassion</i> dan <i>Social Support</i> terhadap <i>Flourishing</i> ..... | 20 |
| E. Kerangka Konseptual.....                                                                      | 22 |
| F. Hipotesis.....                                                                                | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                                                  | 24 |
| A. Desain Penelitian .....                                                                       | 24 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....                                                        | 24 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                                                | 25 |
| 1. <i>Flourishing</i> .....                                                                      | 25 |
| 2. <i>Self-Compassion</i> .....                                                                  | 25 |
| 3. <i>Social Support</i> .....                                                                   | 25 |
| D. Populasi dan Sampel.....                                                                      | 26 |
| 1. Populasi.....                                                                                 | 26 |
| 2. Sampel .....                                                                                  | 26 |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                                                                  | 27 |
| 1. Skala <i>Flourishing</i> .....                                                                | 28 |
| 2. Skala <i>Self-Compassion</i> .....                                                            | 28 |
| 3. Skala <i>Social Support</i> .....                                                             | 29 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....                                                    | 29 |
| 1. Uji Validitas.....                                                                            | 29 |
| 2. Uji Reliabilitas .....                                                                        | 33 |
| G. Analisis Data .....                                                                           | 34 |
| 1. Analisis Deskriptif.....                                                                      | 34 |
| 2. Uji Asumsi .....                                                                              | 35 |

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Uji Regresi Linear Berganda .....                                                                                             | 36 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                                                                                | 38 |
| A. Gambaran Subjek Penelitian .....                                                                                              | 38 |
| B. Pelaksanaan Penelitian.....                                                                                                   | 39 |
| 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....                                                                                            | 39 |
| 2. Prosedur Pengambilan Data.....                                                                                                | 39 |
| 3. Subjek Penelitian .....                                                                                                       | 40 |
| C. Hasil Penelitian.....                                                                                                         | 40 |
| 1. Hasil Uji Analisis Deskriptif .....                                                                                           | 40 |
| 2. Hasil Uji Asumsi.....                                                                                                         | 43 |
| 3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....                                                                                        | 46 |
| D. Pembahasan .....                                                                                                              | 48 |
| 1. Tingkat <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....                                                                  | 48 |
| 2. Tingkat <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir .....                                                             | 51 |
| 3. Tingkat <i>Social Support</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....                                                               | 54 |
| 4. Kontribusi <i>Self-Compassion</i> Terhadap <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa<br>Tingkat Akhir.....                            | 58 |
| 5. Kontribusi <i>Social Support</i> Terhadap <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa Tingkat<br>Akhir .....                            | 60 |
| 6. Kontribusi <i>Self-Compassion</i> dan <i>Social Support</i> Terhadap <i>Flourishing</i><br>pada Mahasiswa Tingkat Akhir ..... | 63 |
| BAB V PENUTUP.....                                                                                                               | 67 |
| A. Kesimpulan.....                                                                                                               | 67 |
| B. Limitasi .....                                                                                                                | 68 |
| C. Saran .....                                                                                                                   | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                                             | 70 |
| LAMPIRAN.....                                                                                                                    | 76 |

## DAFTAR TABEL

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Flourishing</i> .....     | 28 |
| Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> ..... | 29 |
| Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Support</i> .....  | 29 |
| Tabel 4 Uji Validitas Skala <i>Flourishing</i> .....         | 30 |
| Tabel 5 Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....     | 31 |
| Tabel 6 Uji Validitas Skala <i>Social Support</i> .....      | 33 |
| Tabel 7 Uji Reliabilitas.....                                | 34 |
| Tabel 8 Kriteria Kategorisasi Persentil .....                | 35 |
| Tabel 9 Sebaran Jenis Kelamin .....                          | 38 |
| Tabel 10 Sebaran Universitas.....                            | 39 |
| Tabel 11 Analisis Statistik .....                            | 40 |
| Tabel 12 Kategorisasi <i>Flourishing</i> .....               | 41 |
| Tabel 13 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....           | 42 |
| Tabel 14 Kategorisasi <i>Social Support</i> .....            | 42 |
| Tabel 15 Uji Normalitas <i>Skewness</i> .....                | 43 |
| Tabel 16 Uji Linearitas <i>Self-Compassion</i> .....         | 44 |
| Tabel 17 Uji Linearitas <i>Social Support</i> .....          | 44 |
| Tabel 18 Uji Multikolinearitas .....                         | 45 |
| Tabel 19 Uji Heteroskedastisitas .....                       | 45 |
| Tabel 20 Uji Hipotesis Simultan .....                        | 46 |
| Tabel 21 Uji Hipotesis Parsial.....                          | 46 |
| Tabel 22 Uji Koefisien Determinasi Parsial.....              | 47 |
| Tabel 23 Uji Koefisien Determinasi Simultan .....            | 47 |



## **DAFTAR GAMBAR**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Konseptual .....          | 22 |
| Gambar 2 Kerangka Variabel Penelitian ..... | 24 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Skala <i>Flourishing</i> .....                  | 76 |
| Lampiran 2 Skala <i>Self-Compassion</i> .....              | 77 |
| Lampiran 3 Skala <i>Social Support</i> .....               | 79 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Validitas.....                        | 81 |
| Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas .....                    | 83 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....              | 83 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Kategorisasi.....                     | 84 |
| Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....                       | 84 |
| Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas.....                       | 84 |
| Lampiran 10 Hasil Uji Multikolinearitas .....              | 85 |
| Lampiran 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....            | 85 |
| Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis Simultan .....             | 85 |
| Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis Parsial.....               | 85 |
| Lampiran 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi Parsial .....  | 86 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi Simultan ..... | 86 |

## ABSTRAK

Ain, Iftitah Yasmin Qurrotul. 2026. Kontribusi *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

**Kata Kunci :** *Flourishing*, *Self-Compassion*, *Social Support*, mahasiswa akhir

*Flourishing* pada mahasiswa akhir masih menjadi tantangan, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja. Berdasarkan survei awal pada mahasiswa akhir di Kota Malang, sebagian responden menunjukkan keterbatasan dalam aspek *flourishing*, seperti rendahnya emosi positif, kurangnya semangat, dan belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif. Sampel berjumlah 408 mahasiswa, yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang terdiri dari; *The PermaProfiler*, Skala Welas Diri (SWD), dan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL-16). Data dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *flourishing* yang sangat tinggi, tingkat *self-compassion* yang rendah, dan tingkat *social support* yang tinggi. *Self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap *flourishing* ( $\beta = 0.263$ ;  $p < 0.05$ ), begitu pula dengan *social support* ( $\beta = 0.279$ ;  $p < 0.05$ ). Secara simultan, kedua variabel tersebut dapat menjelaskan 23.1% variasi dalam *flourishing* ( $R^2 = 0.231$ ).

Dengan demikian, peningkatan *self-compassion* dan penguatan *social support* dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

## ABSTRACT

Ain, Iftitah Yasmin Qurrotul. 2026. The Contribution of Self-Compassion and Social Support on Flourishing in Final Year Students. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

**Keywords** : Flourishing, Self-Compassion, Social Support, final year students

Flourishing in final year students is still a challenge, especially for students who face academic demands and transition to the world of work. Based on an initial survey of final year students in Malang City, some respondents showed limitations in the aspect of flourishing, such as low positive emotions, lack of enthusiasm, and not having a clear life goal. Therefore, this study aims to determine the contribution of self-compassion and social support on flourishing in final year students.

This study uses a quantitative approach with a comparative causal method. The sample was 408 students, selected using convenience sampling techniques. Data collection was carried out using a questionnaire consisting of; The PermaProfiler, Self-Compassion Scale (SWD), and Interpersonal Support Evaluation List (ISEL-16). Data were analyzed using multiple linear regression.

The results showed that the majority of final year students in Malang City had very high levels of flourishing, low levels of self-compassion, and high levels of social support. Self-compassion had a significant positive effect on flourishing ( $\beta = 0.263$ ;  $p < 0.05$ ), as did social support ( $\beta = 0.279$ ;  $p < 0.05$ ). Simultaneously, these two variables could explain 23.1% of the variation in flourishing ( $R^2 = 0.231$ ).

Thus, increasing self-compassion and strengthening social support can improve flourishing in final year students.

## المستخلص

عين، افتتاحية باسمين قرة العين. 2026. تأثير التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي في الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية النهائية. بحث جامعي. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفان:

الدكتورة إيبين تري راهايو، الماجستير

إيلوك فانز فاطمة الفهمي، الماجستير

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، التعاطف مع الذات، الدعم الاجتماعي، طلبة المرحلة النهائية

لا يزال الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية النهائية يمثل تحديًا مهمًا، ولا سيما لدى الطلبة الذين يواجهون متطلبات أكاديمية وضغوطًا مرتبطة بالانتقال إلى عالم العمل. وبناءً على المسح الأولي الذي أجري على طلبة المرحلة النهائية في مدينة مالانج، أظهر بعض المستجيبين محدودية في بعض جوانب الازدهار النفسي، مثل انخفاض المشاعر الإيجابية، وضعف الحماس، وعدم وضوح الهدف في الحياة. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي في الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية النهائية.

استخدم هذا البحث المدخل الكمي بمنهج السببية المقارنة. وبلغ عدد أفراد العينة 408 طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة النهائية، اختيروا بأسلوب العينة المتيسرة. وتم جمع البيانات عن طريق الاستبانة، وهي تتكوّن من مقياس The PERMA Profiler، ومقياس الرحمة بالذات (SWD) Skala Welas Diri، ومقياس تقييم الدعم بين الأشخاص (Interpersonal Support Evaluation List (ISEL-16). ثم خلّلت البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية طلبة المرحلة النهائية في مدينة مالانج يتمتعون بمستوى عالٍ جدًا من الازدهار النفسي، وبمستوى منخفض من التعاطف مع الذات، وبمستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي. كما أظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات يؤثر تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا في الازدهار النفسي ( $\beta = 0.263$ ;  $p < 0.05$ ), وكذلك يؤثر الدعم الاجتماعي تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا في الازدهار النفسي ( $\beta = 0.279$ ;  $p < 0.05$ ), وبشكل مترام، استطاع المتغيران تفسير 23.1% من التباين في الازدهار النفسي ( $R^2 = 0.231$ ).

وبناءً على ذلك، فإن تعزيز التعاطف مع الذات وتقوية الدعم الاجتماعي يمكن أن يساهما في رفع مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية النهائية.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa perkuliahan merupakan periode penting bagi mahasiswa untuk membentuk identitas dan mengembangkan keterampilan hidup. Mahasiswa sebagai *Agent of Change* diharapkan dapat memiliki pemikiran yang kritis, solutif, kreatif, dan kepekaan yang tinggi sehingga dapat memberikan kontribusi yang dapat bermanfaat bagi lingkungan dan masyarakat (Napsiyah et al., 2023). Harapan tersebut muncul karena mahasiswa dipandang sebagai kalangan yang memiliki daya nalar yang baik, mampu merencanakan tindakan, serta berpikir secara kritis. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Huluki & Djibrin, 2018). Untuk dapat mewujudkan peran tersebut secara optimal, mahasiswa perlu berada pada kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini menjadi penting karena tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa akan semakin kompleks seiring bertambahnya jenjang pendidikan.

Pada kenyataannya, semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin besar pula tekanan yang dirasakan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada tahap paling krusial dalam perjalanan studinya. Mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti pengerjaan tugas akhir dan perencanaan karir. Pada fase ini, menjaga kesejahteraan psikologis bukanlah hal yang mudah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Zulfa dan Prastuti (2020) dimana tidak semua mahasiswa dapat menghadapi setiap tantangan serta tekanan yang muncul. Tak jarang mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang diakibatkan oleh tekanan terus-menerus yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami stres diakibatkan oleh stressor yang berasal dari berbagai sumber meliputi faktor internal dari dalam diri maupun faktor eksternal berupa kegiatan akademik serta lingkungan perkuliahan.

Tingkat stres yang dialami mahasiswa mencerminkan adanya masalah dalam kesejahteraan psikologis (*well-being*) mereka (Soyso & Wilcomb, 2015) dan menggambarkan rendahnya tingkat *flourishing* (Lestari, 2020). Kondisi tersebut menegaskan bahwa permasalahan stres pada mahasiswa tak hanya berdampak pada kesehatan mental, namun juga menghambat pencapaian *flourishing* yang merupakan tingkat kesejahteraan tertinggi pada individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020), terdapat beberapa mahasiswa yang tidak memenuhi kriteria *flourishing*, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka lebih banyak merasakan emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih karena seringkali dihadapkan pada keadaan yang penuh tuntutan dan tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, sebagian kesulitan dalam menentukan tujuan hidup jangka panjang setelah lulus kuliah. Lebih lanjut pada penelitian yang dilakukan oleh Nisa Oktafiani dan Ekasari (2023) kepada 20 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa terdapat 16 dari 20 responden yang belum memandang diri mereka secara positif, 13 dari 20 responden belum memiliki tujuan hidup, dan 11 dari 20 responden belum fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan belum benar-benar merasa senang serta terlibat penuh dengan sesuatu yang dikerjakan.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penulis melakukan survei awal kepada 12 mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gambaran awal dari kondisi *flourishing*. Ditemukan 8 dari 12 responden masih menunjukkan keterbatasan dalam beberapa aspek *flourishing*. Pada aspek *positive emotion*, beberapa mahasiswa mengaku jarang mengalami momen dan perasaan bahagia dalam kesehariannya. Kemudian, pada aspek *engagement*, terdapat mahasiswa yang mengaku kurang bersemangat dan kehilangan minat terhadap berbagai hal. Selanjutnya, pada aspek *relationship* menunjukkan sebagian besar mahasiswa merasakan adanya dukungan dari keluarga dan pasangan, namun dukungan dari teman sebaya masih terbatas. Sementara itu, pada aspek *meaning* menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang menemukan *meaning* dalam hidupnya melalui hubungan spiritual misalnya merasa bahagia saat beribadah, namun ada juga yang belum menemukan makna mendalam pada kehidupan sehari-harinya.

Terakhir, pada aspek *accomplishment* menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa belum merasakan pencapaian yang berarti, yang meliputi adanya *self-blaming* saat gagal atau merasa tidak produktif. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir belum mencapai tahap *flourishing* terutama dalam kehidupan perkuliahannya.

Sehubungan dengan survei awal yang telah dilakukan, terdapat penelitian yang mendukung hal tersebut. Diantaranya adalah penelitian Gokcen et al. (2012) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *flourishing* rendah menunjukkan beberapa karakteristik yang meliputi, tidak memiliki motivasi, tidak disiplin, tidak memiliki kepedulian terhadap pembelajaran, enggan dalam melakukan kegiatan akademik, cenderung merasakan emosi negatif, serta tidak memiliki tujuan hidup dan tidak dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian Herdiansyah et al. (2024) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *flourishing* rendah menunjukkan kerentanan psikologis yang ditandai dengan kurangnya makna hidup seperti merasa hidupnya tidak memiliki arah yang jelas atau tujuan yang dicapai, memiliki hubungan positif yang rendah, dan minimnya keterlibatan.

Untuk dapat menghadapi berbagai dampak tuntutan dan tantangan yang dialami mahasiswa, memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi menjadi salah satu faktor penting. Secara teoritis, individu yang mencapai tingkat *flourishing* tinggi digambarkan sebagai individu yang memiliki visi hidup yang jelas dan ideal serta memiliki aktualisasi diri untuk mencapai tujuan hidup jangka panjang yang sesungguhnya (Wolbert et al., 2019). Individu yang memiliki tingkat *flourishing* tinggi mampu melakukan fungsi dalam hidupnya secara efektif, mengenali potensi diri, aktif berpartisipasi pada lingkungan masyarakat, serta memiliki keseimbangan antara aspek positif dan negatif pada kehidupan mereka (Destalia et al., 2024). Selain itu, mahasiswa yang mencapai tingkat *flourishing* tinggi dapat memiliki strategi yang baik dalam menangani stres yang dihadapinya (Yuspendi et al., 2017).



Seligman (2002), mengungkapkan *flourishing* sebagai kondisi dimana individu mampu mencapai perkembangan optimal dan berfungsi secara penuh dan merupakan standar yang sangat baik untuk mendefinisikan kesejahteraan. Menurut Schotanus et al. (2016), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *flourishing*, diantaranya adalah kepribadian, pengalaman hidup yang positif, dan sosio-demografis. Selain faktor-faktor tersebut, *flourishing* pada individu juga dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* (Zulfa & Prastuti, 2020) dan *social support* (Schotanus et al., 2016).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan suatu konstruk psikologi positif yang dicirikan dengan adanya kemampuan penerimaan diri secara positif ketika mengalami kegagalan dalam kehidupan. *Self-compassion* berperan dalam proses pertumbuhan individu. Hal ini melibatkan perasaan peduli dan perbuatan baik pada diri sendiri, tidak menghakimi ketidakmampuan dan kegagalan yang dialami, serta memahami diri sendiri (Oktafiani & Ekasari, 2023). Hal ini juga berkaitan dengan perasaan peduli dan belas kasih kepada orang lain, menyayangi diri sendiri bukan berarti menjadi seseorang yang egois dan mendahulukan kebutuhan pribadinya daripada orang lain (Kahirani et al., 2019).

Penelitian mengenai *self-compassion* dan *flourishing* telah dilakukan sebelumnya, diantaranya pada penelitian Akin & Akin (2015) yang menemukan korelasi positif antara *self-compassion* dan *flourishing*. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa dimensi dari *self-compassion* yang meliputi *self-kindness* dan *mindfulness* berkorelasi positif dengan *flourishing*. Individu yang memiliki *self-kindness* dan *mindfulness* cenderung dapat mengendalikan berbagai tantangan yang sulit di hidupnya serta merasakan emosi positif dalam menjalaninya, hal ini ditunjukkan dengan perilaku hati-hati dan kelembutan serta melindungi diri dari perasaan negatif.

Penelitian oleh Zulfa & Prastuti (2020) tentang hubungan *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan. Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi lebih mampu memahami aspek diri yang tidak sempurna dan ketidaksempurnaan itu merupakan bagian yang wajar dari setiap manusia, serta senantiasa menjaga

keseimbangan antara pikiran dan perasaan dalam menghadapi tantangan serta kegagalan yang dialami. Sehingga mahasiswa yang merasakan *flourishing* karena faktor tersebut dapat merasakan cukup kebahagiaan, kepuasan, serta kesejahteraan dalam kehidupan yang mereka jalani.

Sejalan pada penelitian Almisari (2023) yang menunjukkan hasil korelasi yang positif antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perbedaan usia, status tempat tinggal, dan semester juga memengaruhi *self-compassion* mahasiswa. Lalu, terdapat perbedaan kategori antara *self-compassion* dan *flourishing*, *self-compassion* berada pada kategori yang cukup tinggi, namun *flourishing* berada pada kategori sedang. Implikasi pada penelitian ini juga menekankan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga masing-masing individu dapat mengembangkan aspek yang berhubungan dengan *self-compassion*.

Selain *self-compassion*, keberadaan *social support* juga memiliki peran dalam terciptanya *flourishing*. Cohen & Hoberman (1983) mengemukakan bahwa *social support* merupakan berbagai sumber daya yang timbul karena adanya hubungan interpersonal antar individu. Dalam hal ini, *social support* dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres maupun meningkatkan *flourishing*. Kehadiran *social support* dapat menciptakan rasa aman, rasa memiliki, serta motivasi dalam diri individu untuk mencapai tujuan yang dimiliki.

Terdapat penelitian yang menghubungkan antara *social support* dengan *flourishing*. Hasil penelitian Hasibuan et al., (2018) menyatakan bahwa *social support* merupakan salah satu faktor terciptanya *flourishing*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh du Plooy et al., (2019) terhadap imigran di Australia menemukan bahwa dukungan sosial dari 11 sumber yang berbeda berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental. Namun, sumber tersebut tidak memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan *flourishing*. Diperlukan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dari kesebelas sumber tersebut untuk mencapai *flourishing*.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh peneliti di atas, penelitian mengenai *flourishing* telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan antar dua variabel, seperti hanya berfokus pada hubungan *self-compassion* dengan *flourishing* atau pengaruh *social support* terhadap *flourishing*. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa secara umum, bukan secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani fase krusial dalam penyelesaian studi serta transisi menuju jenjang karir. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan yaitu mengintegrasikan kontribusi *self-compassion* dan *social support* serta memfokuskan subjek penelitian pada mahasiswa tingkat akhir.

Kebaruan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing*, sekaligus menjadi dasar bagi upaya pengembangan intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kontribusi *self-compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimanakah kontribusi *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimanakah kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui kontribusi *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya pada bidang Psikologi Positif yang berfokus pada kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori maupun penelitian lanjutan yang berkaitan dengan upaya peningkatan *flourishing* melalui aspek *self-compassion* dan *social support*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat secara praktis yang bisa didapatkan dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman berupa informasi serta ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan juga mahasiswa mampu mengambil manfaat dan menerapkan hasil dari penelitian, sehingga mahasiswa dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya dengan meningkatkan *flourishing*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Flourishing*

##### 1. Definisi *Flourishing*

*Flourishing* merupakan kondisi dimana individu mampu mencapai perkembangan optimal dan berfungsi secara penuh dan merupakan standar yang sangat baik untuk mendefinisikan kesejahteraan (Seligman, 2002). Kondisi ini juga ditandai dengan individu yang mencapai tahap perkembangan optimal dengan adanya 5 pilar yang dikenal sebagai PERMA, meliputi *positive emotion*, *engagement*, *positive relationships*, *meaning*, dan *accomplishments* (Seligman, 2011). Huppert & So (2009) mengungkapkan bahwa *flourishing* merupakan suatu perpaduan antara perasaan positif, pengalaman positif, serta kemampuan fungsi perasaan secara optimal.

Arif (2016) mengungkapkan bahwa *flourishing* merupakan suatu keadaan dimana individu atau kelompok memiliki perkembangan secara optimal. Selain itu, VanderWeele et al. (2019) mengungkapkan bahwa *flourishing* ialah suatu keadaan dimana seluruh aspek dalam kehidupan individu dalam keadaan yang baik dengan ditandai adanya kebahagiaan dan kepuasan hidup, memiliki makna dan tujuan hidup, sehat fisik dan mental, memiliki karakter yang baik, serta hubungan sosial yang baik.

Menurut Sekarini et al. (2020) *flourishing* didefinisikan sebagai suatu kesejahteraan yang mencapai tingkat tinggi pada individu, ditunjukkan dengan adanya pengendalian diri, tujuan hidup, penerimaan potensi dalam diri, serta kesadaran untuk menyadari potensi kebaikan yang berada di dalam diri seseorang. Hal tersebut memungkinkan individu untuk merasakan kebahagiaan dan kenyamanan dalam hidup.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* merupakan suatu keadaan kesejahteraan psikologis yang optimal, di mana individu tak hanya merasakan emosi positif, kebahagiaan,

dan kepuasan hidup, melainkan juga berfungsi secara penuh dalam berbagai aspek kehidupannya. Dalam hal ini, *flourishing* ditandai dengan adanya lima pilar utama yang disebut dengan PERMA, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *positive relationships*, *meaning*, dan *accomplishment*, serta tercermin pada kemampuan individu dalam menemukan makna hidup, mengembangkan potensi diri, menjaga kesehatan fisik dan mental, memiliki karakter yang baik, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Dengan demikian, *flourishing* dapat dipahami sebagai perpaduan antara perasaan positif, pengalaman bermakna, serta kemampuan fungsi psikologis yang sehat, yang secara keseluruhan menunjukkan kualitas kehidupan yang baik.

## 2. Aspek-Aspek *Flourishing*

Seligman (2011) mengungkapkan bahwa *flourishing* memiliki lima aspek yang disebut PERMA, meliputi:

### a. *Positive Emotion*

*Positive emotion* atau emosi positif merupakan sebuah perasaan yang menggambarkan kebahagiaan dan kesenangan. Emosi positif merupakan bagian dari kebahagiaan. Individu yang memiliki emosi positif cenderung melihat segala aspek waktu sebagai sesuatu yang menggembirakan, mereka melihat masa lalu sebagai suatu pembelajaran yang menggembirakan, menikmati masa kini, dan menantikan masa depan dengan harapan yang baik. Kebutuhan yang penting dalam kehidupan individu yang bahagia dan sejahtera adalah memiliki emosi yang positif meliputi kebahagiaan, cinta, kenyamanan, dan ketenangan.

### b. *Engagement*

*Engagement* atau keterikatan ialah suatu aspek yang berkaitan dengan hubungan psikologis, meliputi perasaan, minat, serta kemauan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, individu menikmati dan merasa senang ketika terlibat dan berperan dalam hal-hal yang dilakukan.

c. *Relationship*

*Relationship* atau *positive relationship* berkaitan dengan emosi yang berhubungan dengan sosial, perhatian, dukungan, dan perasaan senang pada kehidupan sosial yang dimilikinya. Setiap individu pasti mendambakan hubungan sosial yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, serta menginginkan orang-orang yang membawa pengaruh baik bagi hidupnya.

d. *Meaning*

*Meaning* atau bermakna berarti meyakini bahwa di dalam hidup terdapat perasaan keterikatan terhadap sesuatu yang bermakna. Ketika individu dapat memberikan energi yang positif pada dirinya dan pada orang lain, maka hal ini dapat menimbulkan kebermaknaan.

e. *Accomplishment*

*Accomplishment* dapat berarti terdapat perasaan mampu melakukan aktivitas sehari-hari, mampu mencapai hidup yang diinginkan. Pencapaian merupakan harapan yang dapat diraih, baik pencapaian kecil, sedang, ataupun pencapaian yang besar, dan setiap individu pasti memiliki pencapaian yang berbeda-beda dan tidak bisa disamaratakan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *flourishing* tercapai ketika individu mampu menyeimbangkan antara aspek *engagement*, *relationship*, *meaning*, dan *accomplishment*.

### 3. Faktor-Faktor *Flourishing*

Tingkat *flourishing* pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Schotanus et al. (2016), faktor yang memengaruhi *flourishing* meliputi:

a. Kepribadian

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, tingkat kepribadian *conscientiousness* (sifat hati-hati, teratur, dan penuh tanggung jawab) serta *extraversion* (sifat terbuka, ramah, dan bersemangat dalam berinteraksi sosial) lebih tinggi dibandingkan dengan *neuroticism* (kecenderungan mudah cemas, emosional, dan tidak stabil).

b. Pengalaman hidup yang positif

Pengalaman kehidupan yang positif pada individu dapat memengaruhi tingkat *flourishing*, individu akan bertumbuh dan berkembang setelah terjadinya peristiwa yang bermakna dalam hidupnya.

c. Sosio-demografis

Kelompok usia yang lebih muda dapat memengaruhi tingkat *flourishing* pada individu daripada usia yang lebih tua. Lalu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memengaruhi *flourishing* individu. Selain itu, jenis kelamin juga memengaruhi, dimana wanita cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi.

d. *Social support*

Dukungan sosial dapat menjadi prediktor yang memengaruhi *flourishing* pada individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *flourishing* pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang meliputi kepribadian, pengalaman hidup yang positif, sosio-demografis, dan *social support*.

#### 4. *Flourishing* Menurut Perspektif Islam

*Flourishing* merupakan tingkat kesejahteraan tertinggi pada individu, ditunjukkan dengan terdapatnya pengendalian diri, penerimaan potensi diri, memiliki tujuan hidup, serta kesadaran terhadap potensi kebaikan yang dimiliki oleh orang lain (Sekarini et al., 2020).

Pengertian *flourishing* di atas sejalan dengan firman Allah pada QS Al-Baqarah ayat 112 yang berbunyi:

لِي مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

“Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih”



Ayat tersebut menceritakan tentang orang Yahudi dan Nasrani yang mengatakan bahwa tidak ada kaum lain yang dapat masuk surga kecuali mereka. Namun, Allah berfirman bahwa mereka berkata dusta dan orang-orang yang masuk surga bukan hanya golongan Yahudi dan Nasrani, melainkan barangsiapa yang tunduk, patuh, berserah diri, ikhlas kepada Allah sepenuhnya, serta orang-orang yang berbuat baik, membenarkan, beriman, dan mengikuti tuntunan Rasulullah. Merekalah yang akan mendapatkan pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut di akhirat, dan tidak bersedih hati. Mereka akan kekal dalam kenikmatan (Tafsir Wajiz Jilid 1, 2016).

Selanjutnya mengenai janji Allah yang akan memberikan balasan bagi seseorang yang berbuat baik pada ayat di atas juga sejalan dengan QS An-Nahl ayat 97 yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

*“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan”*

Ayat di atas bermakna bahwa Allah berjanji kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan kebajikan baik laki-laki maupun perempuan, sekecil apapun itu dalam keadaan beriman maka pasti akan diberikan ganjaran oleh Allah berupa kehidupan yang baik di dunia maupun di akhirat, Allah juga akan memberikan pahala yang berlipat ganda dari yang mereka kerjakan (Tafsir Wajiz Jilid 1, 2016).

Berdasarkan ayat, terjemah, dan tafsir yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa konsep *flourishing* dalam perspektif Islam sejalan

dengan berserah diri sepenuhnya kepada Allah, berbuat kebaikan dan kebajikan, serta beriman dengan tulus. Hal itu akan memberikan pahala yang besar, kehidupan yang baik di dunia dan akhirat, serta kebebasan dari rasa takut dan kesedihan, yang menunjukkan bahwa *flourishing* melibatkan keseimbangan spiritual, moral, dan sosial yang didasarkan pada kepatuhan kepada Allah dan Rasulullah.

## **B. *Self-Compassion***

### **1. Definisi *Self-Compassion***

*Self-compassion* merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, dan menyadari bahwa kegagalan, penderitaan, dan ketidakmampuan sebagai suatu bagian dalam pengalaman hidup manusia (Neff, 2003). Neff juga mengungkapkan bahwa *self-compassion* merupakan suatu strategi untuk mengatur emosi namun bukan dengan menghindari rasa sakit, melainkan melalui kelembutan, kemanusiaan, dan pengertian.

Germer & Neff (2013) juga mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah kemauan dalam diri individu untuk menerima rasa sakit dan tidak menghindarinya. Selain itu, menurut Zessin et al. (2015), *self-compassion* ialah kemampuan dalam menerima kegagalan dan kekurangan dengan pandangan yang positif dan kepedulian pada diri sendiri. *Self-compassion* berperan dalam proses pertumbuhan individu. Hal ini melibatkan perasaan peduli dan perbuatan baik pada diri sendiri, tidak menghakimi ketidakmampuan dan kegagalan yang dialami, serta memahami diri sendiri (Oktafiani & Ekasari, 2023). Hal ini juga berkaitan dengan perasaan peduli dan belas kasih kepada orang lain, menyayangi diri sendiri bukan berarti menjadi seseorang yang egois dan mendahulukan kebutuhan pribadinya daripada orang lain (Kahirani et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk bersikap penuh

kebaikan, penerimaan, dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun keterbatasan, serta tidak menghindari rasa sakit, tetapi mampu menghadapinya dengan kelembutan, pengertian, dan kesadaran bahwa pengalaman negatif merupakan bagian wajar dari kehidupan manusia.

## **2. Aspek-Aspek *Self-Compassion***

Menurut Neff (2003), terdapat tiga aspek dalam *self-compassion*, yang masing-masing memiliki dimensi yang berlawanan, meliputi:

### *a. Self-Kindness vs Self-Judgement*

*Self-kindness* merupakan kemampuan individu dalam memahami keadaan dirinya ketika menghadapi kekurangan dan permasalahan dalam hidupnya. Di sisi lain, *self-judgement* merupakan suatu perilaku dimana individu menyalahkan diri sendiri dengan memberikan kritikan atas peristiwa buruk yang dialami.

### *b. Common Humanity vs Isolation*

*Common humanity* merupakan keadaan dimana individu merasa hal hal buruk yang terjadi, seperti kegagalan, kekurangan dan masalah sebagai sesuatu yang wajar terjadi di semua manusia sehingga individu tidak merasa dirinya merupakan orang yang paling menyedihkan dan memiliki masalah yang paling besar sehingga tidak menyalahkan diri sendiri. Namun, ketika individu tidak memiliki *common humanity*, maka ia akan merasa merasakan *isolation* atau terisolasi dimana ia akan menganggap masalah yang terjadi di hidupnya merupakan hal yang sangat besar dan hanya dirinya seorang yang mengalami hal tersebut.

### *c. Mindfulness vs Over Identification*

*Mindfulness* merupakan keadaan dimana individu memiliki kesadaran penuh akan situasi pada saat ini, ini berarti bahwa individu tersebut memiliki pandangan dan pemikiran yang terfokus pada keadaan yang nyata di saat ini tanpa melebihkan atau mengurangi. Sedangkan *over identification* adalah

keadaan dimana individu mengidentifikasi dirinya secara berlebihan dengan pandangan yang negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### **3. Faktor-Faktor *Self-Compassion***

Menurut Neff (dalam, Wiffida et al., 2022) faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, meliputi:

#### **a. Jenis Kelamin**

Perempuan memiliki pemikiran yang lebih kompleks dibandingkan dengan laki-laki, sehingga perempuan cenderung mengalami depresi dan kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Arsita (2019), yang menyatakan bahwa *self-compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi dengan nilai 3.28 dibandingkan dengan perempuan yang memiliki nilai 3.19 yang berarti *self-compassion* pada perempuan lebih rendah.

#### **b. Budaya**

Menurut Neff et al. (2008), masyarakat di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* atau pendirian yang berfokus pada masyarakat cenderung memiliki konsep diri *interdependent* atau lebih berfokus pada hubungan dengan orang lain dan kepedulian lebih pada orang lain. Sedangkan individu yang memiliki budaya barat cenderung *individualistic* dan memiliki konsep diri *independent* yang cenderung mandiri dan berfokus pada dirinya sendiri.

#### **c. Peran Orang Tua**

Perilaku orang tua dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Neff & Faso (2014) mengungkapkan bahwa orang tua yang banyak mengkritik diri sendiri ketika mengalami kegagalan akan menjadi cerminan bagi individu ketika mengalami kegagalan, sehingga menunjukkan *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* yaitu, jenis kelamin, budaya, dan peran orang tua.

#### 4. *Self-Compassion* Menurut Perspektif Islam

*Self-compassion* merupakan kondisi dimana individu memiliki kepedulian dan kebaikan kepada dirinya sendiri, serta menyadari bahwa kegagalan dan penderitaan merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap manusia (Neff, 2003).

Pengertian *self-compassion* di atas sejalan dengan firman Allah pada QS Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*

Ayat tersebut bermakna bahwa kita tidak perlu khawatir dalam menjalankan perintah Allah, karena Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Hal tersebut berarti, setiap

individu telah ditetapkan peristiwa yang akan terjadi dalam hidupnya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak akan membandingkan dengan apa yang dimiliki oleh orang lain.

### **C. Social Support**

#### **1. Definisi Social Support**

*Social support* merupakan sumber daya yang berasal dari hubungan interpersonal, baik yang bersifat formal maupun informal (Cohen & Hoberman, 1983). Dalam hal ini, *social support* tidak hanya mencakup bantuan nyata yang diterima, tetapi juga dapat berupa persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan yang ada. Selain itu Procidano & Heller (1983) mengungkapkan, *social support* dapat diartikan sebagai sejauh mana individu memiliki suatu kepercayaan bahwa kebutuhannya dapat terpenuhi melalui dukungan. Pierce et al. (1996) menjelaskan bahwa *social support* merupakan kenyamanan secara fisik maupun psikis yang diberikan oleh orang lain.

Kemudian, Bukhori et al. (2017) menyatakan bahwa *social support* merupakan suatu hubungan antar individu dimana orang-orang terdekat memberikan dukungan satu sama lain. *Social support* dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres maupun meningkatkan *flourishing*. Kehadiran *social support* dapat menciptakan rasa aman, rasa memiliki, serta motivasi dalam diri individu untuk mencapai tujuan yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *social support* merupakan hasil dari hubungan interpersonal. Hal ini dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, serta mendorong individu untuk berkembang secara optimal dan mencapai kondisi *flourishing*.

## 2. Aspek-Aspek *Social Support*

Menurut Cohen & Hoberman (1983), terdapat tiga aspek dalam *social support*, meliputi:

### a. *Appraisal Support*

*Appraisal support* atau dukungan informasi merupakan bantuan kepada individu dalam memahami peristiwa buruk secara lebih baik serta memberikan strategi untuk menghadapi kejadian tersebut.

### b. *Belonging Support*

*Belonging support* merupakan suatu bantuan dimana individu tersebut menyadari bahwa terdapat orang lain yang bisa diandalkan pada suatu kegiatan atau peristiwa yang terjadi.

### c. *Tangible Support*

*Tangible support* atau dukungan praktis merupakan bantuan-bantuan yang bersifat pelayanan, dalam hal ini berupa bantuan dalam kehidupan sehari-hari dan bantuan finansial. Dukungan ini diberikan oleh orang spesial yang dimiliki oleh individu.

### d. *Self-esteem Support*

*Self-esteem support* atau dukungan harga diri merupakan dukungan terhadap harga diri yang diberikan kepada individu. Hal ini juga terkait dengan adanya seseorang yang dapat diajak berbicara terkait permasalahan dan mendapatkan respon yang baik. Selain itu, *self-esteem support* juga merupakan pesan yang dapat membantu individu untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga individu dapat memiliki perasaan yang lebih positif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *social support* terdiri atas empat aspek utama, yaitu *appraisal support*, *belonging support*, *tangible support*, dan *self-esteem support*.

## 3. Faktor-Faktor *Social Support*

Menurut Cohen dan Syme (Natasha, dalam Ikhsan 2023), faktor yang memengaruhi *social support* diantaranya:

a. Jenis *social support*

Jenis dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan akan bermanfaat bagi individu yang membutuhkannya. Contohnya, seseorang yang membutuhkan tekanan emosional akan terbantu jika diberikan dukungan berupa empati dan perhatian.

b. Pemberi *social support*

Dukungan yang diberikan oleh seseorang yang memahami permasalahan atau peristiwa yang terjadi dalam hidup individu akan lebih berarti daripada dukungan yang berasal dari orang asing yang tidak mengetahui apapun. Hal ini dapat menciptakan efek yang lebih baik bagi individu tersebut.

c. Penerima *social support*

Sifat dari penerima dukungan juga dapat memengaruhi keefektifan dukungan yang diberikan, jika penerima merupakan individu yang kurang terbuka dan sensitif, maka hal tersebut dapat meningkatkan kesulitan dalam pemberian dukungan. Contohnya ketika individu memiliki masalah namun enggan terbuka dengan masalahnya, maka dukungan yang akan diberikan cenderung kurang efektif karena hal tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *social support* yaitu, jenis *social support*, pemberi *social support*, dan penerima *social support*.

#### 4. *Social Support* Menurut Perspektif Islam

*Social support* merupakan hasil dari hubungan interpersonal dan hubungan antar individu dimana orang-orang terdekat memberikan dukungan satu sama lain (Bukhori et al., 2017).

Pengertian *social support* di atas sejalan dengan firman Allah pada QS An-Nisa ayat 36 yang berbunyi:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾



*“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.”*

Ayat tersebut bermakna bahwa setiap umat Islam diperintahkan untuk senantiasa berbuat baik kepada sesama manusia, baik kedua orang tua, saudara, tetangga, anak yatim, dan seluruh umat muslim. Hal ini sejalan dengan konsep *social support*, yaitu meliputi bentuk dukungan yang diberikan sebagai wujud dari kepedulian, rasa tolong menolong, dan bantuan lainnya untuk menciptakan kesejahteraan dalam berinteraksi sosial.

#### **D. Kontribusi *Self-Compassion* dan *Social Support* terhadap *Flourishing***

*Flourishing* merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang paling optimal, di mana individu tidak hanya merasakan kebahagiaan subjektif tetapi juga mampu berfungsi secara penuh dalam berbagai aspek kehidupannya. Seligman (2002) menjelaskan bahwa *flourishing* merupakan standar tertinggi dari kesejahteraan manusia yang ditandai dengan kemampuan individu untuk mencapai perkembangan optimal melalui lima pilar utama yang dikenal sebagai PERMA, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning*, dan *accomplishment* (Seligman, 2011).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa tingkat akhir, kondisi *flourishing* sangat penting karena mereka tengah berada pada masa transisi menuju dunia kerja dan menghadapi berbagai tuntutan seperti penyelesaian tugas akhir serta perencanaan karier. Namun, berdasarkan hasil penelitian dan survei awal yang dilakukan, banyak mahasiswa tingkat akhir menunjukkan keterbatasan dalam kelima aspek *flourishing*, yang mengindikasikan bahwa mereka belum sepenuhnya mencapai tahap *flourishing*.

Menurut Schotanus-Dijkstra et al. (2016), *flourishing* dapat dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman hidup positif, faktor sosio-demografis, serta dukungan sosial. Dalam hal ini, *self-compassion* dan *social support* menjadi dua faktor penting yang memiliki pengaruh besar terhadap tingkat *flourishing* mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mampu menerima dirinya secara utuh, tidak menghakimi kegagalan, serta memahami bahwa penderitaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia (Neff, 2003). Sikap ini membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan cara yang lebih adaptif, sehingga mendorong munculnya *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment* yang menjadi aspek *flourishing*. Penelitian yang dilakukan oleh Akin & Akin (2015) menunjukkan adanya korelasi positif antara *self-compassion* dan *flourishing*, di mana dimensi *self-kindness* dan *mindfulness* berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self-compassion* yang baik juga cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup dan kebahagiaan (Zulfa & Prastuti, 2020).

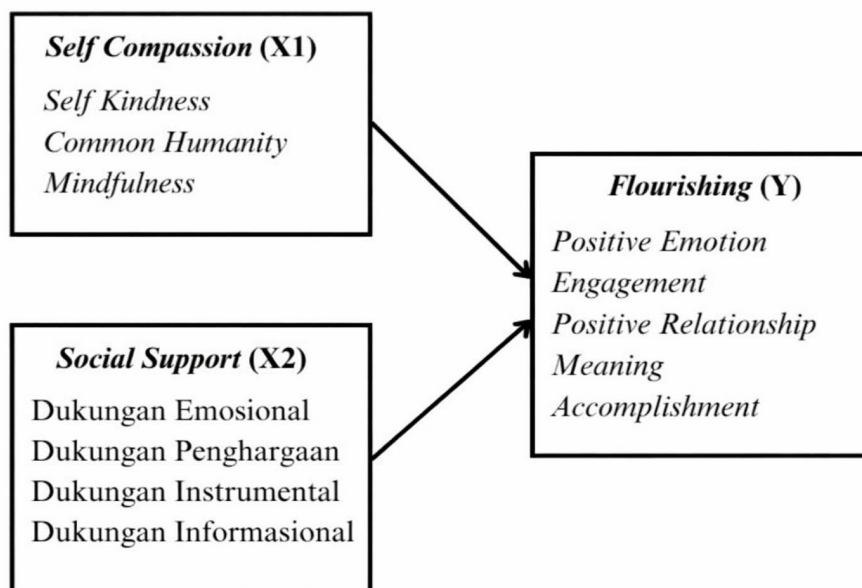
Selain itu, *social support* juga berperan besar dalam mendukung pencapaian *flourishing*. *Social support* yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan akademik dan emosional (Zimet et al., 1988). Ketika mahasiswa tingkat akhir merasa mendapatkan *social support* yang memadai, mereka akan lebih termotivasi, percaya diri, serta memiliki rasa aman dan kebermaknaan dalam menjalani kehidupannya. Hal ini selaras dengan temuan du Plooy et al. (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *social support* yang diterima individu, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mencapai kondisi *flourishing*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan *social support* saling berkontribusi dalam meningkatkan tingkat *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir. *Self-compassion* membantu individu menciptakan hubungan positif dengan dirinya sendiri, sedangkan *social support* memperkuat

hubungan positif dengan lingkungan sosialnya. Keduanya berperan sebagai faktor pelindung yang mampu mengurangi stres, meningkatkan *meaning* dalam kehidupan, serta memperkuat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menumbuhkan *self-compassion* serta menjalin hubungan sosial yang suportif agar dapat mencapai kondisi *flourishing* yang optimal dalam menghadapi tantangan akademik maupun transisi menuju kehidupan pasca perkuliahan.

### E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian di atas yang telah dijelaskan mengenai kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* mahasiswa akhir, maka peneliti menampilkan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, hingga terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori, maka hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Terdapat kontribusi *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Terdapat kontribusi *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

### BAB III

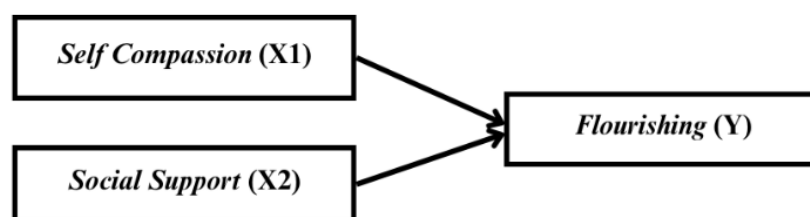
#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi antara *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data berupa angka, pengukuran yang obyektif, penggunaan data statistik untuk menguji hipotesis, dan pengumpulan data terstandar (Waruwu et al., 2025). Jenis penelitian yang digunakan adalah non eksperimen berupa kausal komparatif, yaitu penelitian yang menguji hipotesis dengan hubungan sebab akibat dari beberapa variabel untuk mengukur kontribusi masing-masing variabel (Rahmi Pertiwi et al., 2023).

##### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu variabel X1, X2, dan Y. Variabel X (bebas) merupakan variabel yang menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel Y, sedangkan variabel Y (terikat) adalah variabel yang mengalami perubahan yang disebabkan oleh variabel X (Abdullah, 2015). Dalam penelitian ini, variabel X dan Y adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Kerangka Variabel Penelitian

Variabel bebas : a. *Self-compassion* (X1)  
b. *Social support* (X2)

Variabel terikat : *Flourishing* (Y)

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017), definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang ada berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. *Flourishing*

Secara operasional, *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mampu mencapai perkembangan optimal dan berfungsi secara penuh dalam menghadapi tuntutan akademik dan non akademik menjelang penyelesaian studi. Aspek dari *flourishing* meliputi, *positive emotion*, *engagement*, *relationship*, *meaning of life*, dan *accomplishment*.

#### 2. *Self-Compassion*

Secara operasional, *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan kemampuan untuk bersikap penuh kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, tekanan, maupun kegagalan dalam proses penyelesaian studi, serta menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup yang wajar dialami oleh setiap manusia. Aspek dari *self-compassion* meliputi, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

#### 3. *Social Support*

Secara operasional, *social support* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan persepsi individu terhadap adanya dukungan yang diperoleh melalui hubungan interpersonal, baik yang bersifat formal maupun informal dalam menghadapi tuntutan akademik serta proses penyelesaian studi. Aspek dari *social support* meliputi, *appraisal support*, *belonging support*, dan *tangible support*.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di Kota Malang. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan pada perguruan tinggi yang menginjak semester 7 (Latiffah, 2024).

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian subjek yang diambil dari keseluruhan penelitian yang dianggap mewakili seluruh populasi (Machali, 2021). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling*, yang merupakan teknik menentukan sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti akan digunakan sebagai sampel, apabila individu tersebut sesuai dengan karakteristik sampel (Sugiyono, 2013). Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti menetapkan beberapa karakteristik sampel, yaitu:

1. Mahasiswa aktif.
2. Berdomisili di Kota Malang.
3. Berada pada semester akhir (minimal semester 7).
4. Dalam tahap penyusunan skripsi atau tugas akhir.

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus Lameshow. Penghitungan sampel dengan rumus Lameshow digunakan untuk jumlah sampel pada populasi yang tidak diketahui secara pasti (Riyanto & Hatmawan, 2020) Rumus yang digunakan yaitu:

$$n = \frac{z^2 - p (1 - p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

$z$  = skor  $z$  pada kepercayaan 95% = 1,96

$p$  = maksimal estimasi = 0,5

$d$  = *alpha* (0,05) atau *sampling error* = 5%

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel yang akan digunakan adalah :

$$n = \frac{z^2 - p (1 - p)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{0,05^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,0025}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,0025}$$

$$n = 384,16 = 384$$

Sehingga jika berdasarkan dari rumus tersebut,  $n$  yang didapatkan adalah sejumlah  $384,16 = 384$  orang. Maka pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah sekurang-kurangnya 384 orang.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *flourishing*, skala *self-compassion*, dan skala *social support* dalam bentuk *Google Form*. Kuisisioner yang dibuat berisikan pertanyaan-pertanyaan yang wajib dijawab oleh subjek. Pengambilan data yang dilakukan di *Google Form* diatur untuk diisi hanya sekali



menggunakan email subjek dengan tujuan untuk mencegah responden mengisi lebih dari satu kali. Adapun skala yang dipakai pada penelitian ini:

### 1. Skala *Flourishing*

Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Elfida et al. (2021) berdasarkan teori Seligman (2011), yaitu *The PermaProfiler*. Skala ini terdiri dari 14 aitem *favorable*. Jenis skala ini adalah skala numerik (*numerical scale*) dari skor 0 (sangat rendah) hingga 10 (sangat tinggi). Adapun *Blue Print* dari *flourishing* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
***Blue Print* Skala *Flourishing***

| Aspek                   | No. Aitem  |             | Jumlah |
|-------------------------|------------|-------------|--------|
|                         | Favorable  | Unfavorable |        |
| <i>Positive Emotion</i> | 1, 2, 3    |             | 3      |
| <i>Engagement</i>       | 4, 5       |             | 2      |
| <i>Relationship</i>     | 6, 7, 8    |             | 3      |
| <i>Meaning</i>          | 9, 10, 11  |             | 3      |
| <i>Accomplishment</i>   | 12, 13, 14 |             | 3      |
| Total                   |            |             | 14     |

### 2. Skala *Self-Compassion*

Pada variabel *self-compassion* menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang disusun oleh Sugianto et al. (2020) berdasarkan teori Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur aspek *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang angka 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Adapun *Blue Print* dari *self-compassion* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Blue Print Skala Self-Compassion**

| Aspek                     | No. Aitem      |                | Jumlah |
|---------------------------|----------------|----------------|--------|
|                           | Favorable      | Unfavorable    |        |
| <i>Self-Kindness</i>      | 1, 2, 3, 4, 5  |                | 5      |
| <i>Self-Judgement</i>     |                | 6, 7, 8, 9, 10 | 5      |
| <i>Common Humanity</i>    | 11, 12, 13, 14 |                | 4      |
| <i>Isolation</i>          |                | 15, 16, 17, 18 | 4      |
| <i>Mindfulness</i>        | 19, 20, 21, 22 |                | 4      |
| <i>Overidentification</i> |                | 23, 24, 25, 26 | 4      |
| Total                     |                |                | 26     |

### 3. Skala Social Support

Pada variabel *social support* menggunakan skala yang disusun oleh Rahmanto (2024) berdasarkan teori Cohen & Hoberman (1983), yaitu *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL-16). Skala ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur ketiga aspek *social support* meliputi, *appraisal support*, *tangible support*, dan *belonging support*. Jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan rentang angka 0 (pasti tidak sesuai) hingga 3 (pasti sesuai). Adapun *Blue Print* dari *social support* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Blue Print Skala Social Support**

| Aspek                  | No. Aitem |             | Jumlah |
|------------------------|-----------|-------------|--------|
|                        | Favorable | Unfavorable |        |
| <i>Appraisal</i>       | 1, 2      |             | 2      |
| <i>Tangible Assets</i> |           | 3, 4, 5     | 3      |
| <i>Belonging</i>       | 6, 7      | 8, 9        | 4      |
| <i>Self-esteem</i>     |           | 10, 11, 12  | 3      |
| Total                  |           |             | 12     |

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan adanya kesamaan antara data yang terkumpul dan yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2013).

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kevalidan data yang telah didapatkan. Uji validitas ini dilakukan dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), yaitu teknik analisis faktor untuk mengonfirmasi hubungan antara variabel laten dan indikator-indikator yang mengukurnya. Pada *Confirmatory Factor Analysis*, nilai batas untuk CFI dan TLI masing-masing adalah 0.90 dan 0.80, selain itu model dianggap memiliki kesesuaian yang baik jika nilai RMSEA < dari 0,08 (Rahman & Mia, 2020).

Untuk *factor loading*, semakin tinggi nilai suatu indikator, maka semakin tinggi validitas dalam mengukur suatu konstruk. Suatu aitem akan dikatakan valid ketika *factor loading* memiliki nilai 0.5 atau lebih tinggi, dan idealnya 0.7 atau lebih tinggi (Hair et al., 2019). Selain itu, Kaplan & Saccuzzo (1993) mengungkapkan bahwa jika *factor loading* > 0.30 maka aitem dianggap valid (Absuhalini, 2024). Sedangkan, *z-value* digunakan untuk menguji signifikansi *factor loading* setiap indikator terhadap konstruk yang diukur, nilai *z-value* yang semakin besar menunjukkan bahwa kontribusi indikator terhadap konstruk semakin signifikan. Secara umum, suatu indikator dianggap signifikan apabila memiliki nilai *z-value* lebih besar dari 1.96 pada taraf signifikansi 0.05 (Kline, 2016). Lalu, nilai p digunakan untuk menentukan signifikansi suatu parameter, ketika nilai p lebih kecil dari 0.05, maka parameter tersebut dinyatakan signifikan secara statistik (Field, 2018).

#### a. Validitas *Flourishing*

**Tabel 4**  
**Uji Validitas Skala *Flourishing***

| <i>Index</i> | <i>Value</i> |
|--------------|--------------|
| RMSEA        | 0.064        |
| CFI          | 0.967        |
| TLI          | 0.955        |

| Item | <i>Factor loading</i> | <i>z-value</i> | <i>p</i> | Keterangan |
|------|-----------------------|----------------|----------|------------|
| 1    | 0.798                 | 35.45          | < .001   | Valid      |
| 2    | 0.789                 | 34.16          | < .001   | Valid      |
| 3    | 0.768                 | 31.27          | < .001   | Valid      |
| 4    | 0.748                 | 23.24          | < .001   | Valid      |
| 5    | 0.775                 | 24.58          | < .001   | Valid      |
| 6    | 0.645                 | 19.72          | < .001   | Valid      |
| 7    | 0.863                 | 44.12          | < .001   | Valid      |
| 8    | 0.811                 | 36.31          | < .001   | Valid      |
| 9    | 0.822                 | 43.42          | < .001   | Valid      |
| 10   | 0.817                 | 42.26          | < .001   | Valid      |
| 11   | 0.799                 | 38.82          | < .001   | Valid      |
| 12   | 0.859                 | 49.80          | < .001   | Valid      |
| 13   | 0.834                 | 44.24          | < .001   | Valid      |
| 14   | 0.665                 | 21.83          | < .001   | Valid      |

Berdasarkan hasil uji validitas skala *flourishing* pada tabel 6, menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dikarenakan semua aitem memiliki nilai *factor loading*  $\geq 0.50$ . Item akan dikatakan valid ketika memiliki nilai *factor loading*  $\geq 0.50$  (Hair et al., 2019). Hasil uji *goodness of fit* menunjukkan RMSEA = 0.064 ( $< 0.08$ ), CFI = 0.967 ( $> 0.90$ ), dan TLI = 0.955 ( $> 0.90$ ), sehingga model pengukuran dinyatakan memiliki kecocokan yang baik (*good fit*). Selain itu, nilai *z-value* seluruh item berada pada rentang 19.72 hingga 49.80. Nilai tersebut jauh di atas batas minimum 1.96 dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$ , sehingga seluruh aitem terbukti signifikan dalam mengukur konstruk yang diteliti.

#### b. Validitas *Self-Compassion*

**Tabel 5**  
**Uji Validitas Skala *Self-Compassion***

| <i>Index</i> | <i>Value</i> |
|--------------|--------------|
| RMSEA        | 0.052        |
| CFI          | 0.924        |
| TLI          | 0.913        |

| Item | <i>Factor loading</i> | <i>z-value</i> | p      | Keterangan |
|------|-----------------------|----------------|--------|------------|
| 1    | 0.606                 | 16.15          | < .001 | Valid      |
| 2    | 0.672                 | 19.97          | < .001 | Valid      |
| 3    | 0.666                 | 19.41          | < .001 | Valid      |
| 4    | 0.659                 | 19.15          | < .001 | Valid      |
| 5    | 0.576                 | 14.75          | < .001 | Valid      |
| 6    | 0.488                 | 11.80          | < .001 | Valid      |
| 7    | 0.724                 | 25.89          | < .001 | Valid      |
| 8    | 0.782                 | 32.39          | < .001 | Valid      |
| 9    | 0.735                 | 26.97          | < .001 | Valid      |
| 10   | 0.709                 | 24.68          | < .001 | Valid      |
| 11   | 0.524                 | 11.67          | < .001 | Valid      |
| 12   | 0.573                 | 13.41          | < .001 | Valid      |
| 13   | 0.652                 | 16.76          | < .001 | Valid      |
| 14   | 0.660                 | 17.05          | < .001 | Valid      |
| 15   | 0.754                 | 30.43          | < .001 | Valid      |
| 16   | 0.840                 | 43.69          | < .001 | Valid      |
| 17   | 0.678                 | 22.38          | < .001 | Valid      |
| 18   | 0.794                 | 35.92          | < .001 | Valid      |
| 19   | 0.500                 | 11.08          | < .001 | Valid      |
| 20   | 0.583                 | 14.06          | < .001 | Valid      |
| 21   | 0.644                 | 16.66          | < .001 | Valid      |
| 22   | 0.626                 | 15.91          | < .001 | Valid      |
| 23   | 0.705                 | 24.40          | < .001 | Valid      |
| 24   | 0.816                 | 37.67          | < .001 | Valid      |
| 25   | 0.703                 | 23.92          | < .001 | Valid      |
| 26   | 0.659                 | 20.58          | < .001 | Valid      |

Berdasarkan hasil uji validitas skala *self-compassion* pada tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dikarenakan semua item memiliki nilai *factor loading*  $\geq 0.30$ . Menurut Kaplan & Saccuzzo (1993), jika *factor loading*  $> 0.30$  maka aitem dianggap valid (Absuhalini, 2024). Selain itu, hasil uji *goodness of fit* menunjukkan RMSEA = 0.052 ( $< 0.08$ ), CFI = 0.924 ( $> 0.90$ ), dan TLI = 0.913 ( $> 0.90$ ), sehingga model pengukuran dinyatakan memiliki kecocokan yang baik (*good fit*). Selain itu, nilai *z-value* seluruh item berada pada rentang 11.08 hingga 43.69. Nilai tersebut jauh di atas batas minimum 1.96 dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$ , sehingga seluruh item terbukti signifikan dalam mengukur konstruk yang diteliti.

c. Validitas *Social Support*

**Tabel 6**  
**Uji Validitas Skala *Social Support***

| <i>Index</i> | <i>Value</i> |
|--------------|--------------|
| RMSEA        | 0.092        |
| CFI          | 0.883        |
| TLI          | 0.839        |

| <b>Item</b> | <b><i>Factor loading</i></b> | <b><i>z-value</i></b> | <b>p</b> | <b>Keterangan</b> |
|-------------|------------------------------|-----------------------|----------|-------------------|
| 1           | 0.765                        | 11.60                 | < .001   | Valid             |
| 2           | 0.680                        | 11.01                 | < .001   | Valid             |
| 3           | 0.624                        | 14.71                 | < .001   | Valid             |
| 4           | 0.659                        | 15.94                 | < .001   | Valid             |
| 5           | 0.566                        | 12.69                 | < .001   | Valid             |
| 6           | 0.375                        | 7.914                 | < .001   | Valid             |
| 7           | 0.399                        | 8.578                 | < .001   | Valid             |
| 8           | 0.749                        | 26.00                 | < .001   | Valid             |
| 9           | 0.778                        | 28.27                 | < .001   | Valid             |
| 10          | 0.642                        | 18.11                 | < .001   | Valid             |
| 11          | 0.719                        | 23.00                 | < .001   | Valid             |
| 12          | 0.780                        | 27.58                 | < .001   | Valid             |

Berdasarkan hasil uji validitas skala *social support* pada tabel 5, menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dikarenakan semua aitem memiliki nilai *factor loading*  $\geq 0.30$ . Menurut Kaplan & Saccuzzo (1993), jika *factor loading*  $> 0.30$  maka item dianggap valid (Absuhalini, 2024). Selain itu, hasil uji *goodness of fit* menunjukkan RMSEA = 0.092 ( $> 0.08$ ), CFI = 0.883 ( $< 0.90$ ), dan TLI = 0.839 ( $< 0.90$ ), sehingga model pengukuran dinyatakan memiliki kecocokan yang baik (*good fit*). Selain itu, nilai *z-value* seluruh aitem berada pada rentang 8.578 hingga 28.27. Nilai tersebut jauh di atas batas minimum 1.96 dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$ , sehingga seluruh aitem terbukti signifikan dalam mengukur konstruk yang diteliti.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi, ketepatan, atau keajegan, ini berarti sebuah instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel

ketika memiliki hasil yang konsisten atau keajegan terhadap obyek yang diukur (Machali, 2021). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *McDonald's Omega*. Nilai reliabilitas yang baik berada diantara 0 hingga 1 (Hair et al., 2019).

**Tabel 7**  
**Uji Reliabilitas**

| <i>Reliability</i>     | <i>McDonald's Omega <math>\omega</math></i> | <i>N of Items</i> | <b>Keterangan</b> |
|------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <i>Flourishing</i>     | 0.934                                       | 14                | Reliabel          |
| <i>Self-Compassion</i> | 0.891                                       | 26                | Reliabel          |
| <i>Social Support</i>  | 0.829                                       | 12                | Reliabel          |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 7, menunjukkan bahwa ketiga skala reliabel. Koefisien omega pada skala *flourishing* memiliki nilai 0.934, sedangkan *self-compassion* memiliki nilai 0.891, dan *social support* memiliki nilai 0.829. Nilai reliabilitas akan dikatakan valid ketika berada diantara 0 hingga 1 dengan nilai koefisien  $\geq 0.70$  (Hair et al., 2019).

## **G. Analisis Data**

### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif merupakan analisis data untuk mengukur generalisasi berdasarkan suatu sampel (Nasution, 2017). Bertujuan untuk mengetahui data berdasarkan karakteristik tertentu. Analisis deskriptif mencakup perhitungan nilai maksimum, minimum, *mean*, standar deviasi, serta kategorisasi untuk mengukur persebaran data. Pada penelitian ini, kategorisasi dilakukan dengan pendekatan persentil. Persentil adalah pengukuran letak yang membagi data menjadi seratus bagian sama besar yang masing-masing bagian mengandung 1% dari keseluruhan data (Nuryadi et al., 2017). Kategorisasi sampel menggunakan metode kategorisasi persentil yang akan dibagi ke dalam lima kategori berbeda, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

**Tabel 8**  
**Kriteria Kategorisasi Persentil**

| Kategori      | Nilai                    |
|---------------|--------------------------|
| Sangat Tinggi | $X > P_{80}$             |
| Tinggi        | $P_{60} < X \leq P_{80}$ |
| Sedang        | $P_{40} < X \leq P_{60}$ |
| Rendah        | $P_{20} < X \leq P_{40}$ |
| Sangat Rendah | $X \leq P_{20}$          |

## 2. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa model yang digunakan layak berada dalam penelitian dan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul layak dalam penelitian.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui nilai perbedaan yang terletak pada data penelitian dapat dikatakan normal atau tidak. Untuk mengetahui data yang didapatkan normal ketika nilai *probability* atau  $p > 0,05$  dan sebaliknya, ketika nilai  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Machali, 2021).

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antar variabel yang diteliti, serta melihat apakah terdapat hubungan yang linear dan signifikan pada variabel-variabel tersebut. Untuk mengetahui variabel yang dimiliki terdapat hubungan linear, apabila signifikansi atau  $\text{Sig} > 0,05$ , maka hubungan variabel bersifat linear, sebaliknya jika  $\text{Sig} < 0,05$ , maka variabel tidak bersifat linear (Machali, 2021).

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi yang signifikan antar variabel bebas. Jika terdapat hubungan yang signifikan, maka terdapat aspek yang sama yang diukur pada variabel bebas. Uji multikolinearitas dilakukan dengan uji regresi



menggunakan nilai *variance inflation factor* (VIF), jika nilai VIF < 10 atau memiliki *tolerance value* > 0,1, maka tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi (Machali, 2021).

**d. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji ada tidaknya problem heteroskedastisitas atau terdapat varian variabel dalam model yang tidak sama. Apabila variabel bebas memiliki nilai Sig. > 0.05, maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sebaliknya jika nilai Sig. < 0.05, maka terjadi heteroskedastisitas (Gujarati dalam Absuhalini, 2024).

**3. Uji Regresi Linear Berganda**

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui ukuran pengaruh antar dua atau lebih variabel bebas. Pada uji regresi linear berganda terdapat uji hipotesis simultan (Uji F), uji hipotesis parsial (Uji T), dan koefisien determinasi ( $R^2$ ).

**a. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)**

Uji F digunakan untuk menentukan apakah variabel bebas pada model dapat menjabarkan perubahan pada nilai variabel terikat atau tidak (Saputra 2015). Pada analisis regresi, uji F berguna untuk menguji kelayakan model yang digunakan. Jika nilai  $F < 0.05$ , maka model yang digunakan signifikan dan layak untuk diuji, sedangkan sebaliknya jika nilai  $F > 0.05$ , maka model tidak signifikan dan tidak layak untuk diuji (Hasdiana dalam Absuhalini, 2024).

**b. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)**

Uji T digunakan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Jika nilai Sig < 0.05, maka koefisien regresi signifikan dan berpengaruh terhadap variabel dependen, sedangkan sebaliknya jika nilai Sig > 0.05, maka koefisien regresi tidak signifikan dan tidak berpengaruh terhadap variabel terikat (Hasdiana dalam Absuhalini, 2024).

**c. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Uji koefisien determinasi digunakan sebagai indikator seberapa besar variabel bebas dapat menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel terikat (Indartini & Mutmainah, 2024). Pengujian koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai *R Square*, dimana jika nilai *R Square* semakin mendekati 1, maka semakin kuat partisipasi variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam hal ini, koefisien determinasi dapat memberikan informasi terkait variasi nilai variabel terikat yang bisa dijelaskan oleh model regresi dengan variabel bebas yang digunakan (Gujarati dalam Absuhalini, 2024).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir di berbagai universitas Kota Malang. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang menginjak semester akhir pada berbagai universitas yang terletak di Kota Malang. Subjek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa akhir yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan populasi tersebut, penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 408 mahasiswa akhir yang mewakili beberapa perguruan tinggi di Kota Malang.

Sampel yang didapat sejumlah 408 orang, sebanyak 109 orang atau 26,7% berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 299 orang atau 73,3% berjenis kelamin perempuan. Maka dari itu, penelitian ini paling banyak mendapatkan responden perempuan.

**Tabel 9**  
**Sebaran Jenis Kelamin**

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|----------------------|------------------|-------------------|
| Laki-laki            | 109              | 26,7%             |
| Perempuan            | 299              | 73,3%             |
| Total                | 408              | 100%              |

Pada penelitian ini, sampel berasal dari berbagai universitas di Kota Malang, diantaranya UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Muhammadiyah, Universitas Islam Malang, Universitas Merdeka Malang, Politeknik Negeri Malang, STIE Malangkuçeçwara, Poltekkes Kemenkes Malang, dan Universitas Terbuka.

**Tabel 10**  
**Sebaran Universitas**

| <b>Universitas</b>               | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|----------------------------------|------------------|-------------------|
| UIN Maulana Malik Ibrahim Malang | 150              | 36,8%             |
| Universitas Brawijaya            | 88               | 21,6%             |
| Universitas Negeri Malang        | 78               | 19,1%             |
| Universitas Muhammadiyah         | 27               | 6,6%              |
| Universitas Islam Malang         | 24               | 5,9%              |
| Universitas Merdeka Malang       | 16               | 3,9%              |
| Politeknik Negeri Malang         | 22               | 5,4%              |
| STIE Malangkuçeçwara             | 1                | 0,2%              |
| Poltekkes Kemenkes Malang        | 1                | 0,2%              |
| Universitas Terbuka              | 1                | 0,2%              |
| <b>Total</b>                     | <b>408</b>       | <b>100%</b>       |

Berdasarkan tabel sebaran universitas, responden terbanyak berasal dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 36,8%, diikuti oleh Universitas Brawijaya sebesar 21,6% dan Universitas Negeri Malang sebesar 19,1%. Selain itu, responden dari universitas lain tersebar dengan presentase lebih kecil yang masing-masing dibawah 10%.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2026 hingga 15 Maret 2026. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui beberapa sosial media.

### **2. Prosedur Pengambilan Data**

Pada penelitian ini, data didapatkan dengan kuesioner online berupa *google form*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan *link google form* secara *online* melalui aplikasi WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan X dengan mencantumkan kriteria serta batasan pada lingkup mahasiswa akhir di Kota Malang.

### 3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan mahasiswa akhir yang berkuliah di Kota Malang. Mahasiswa akhir dipilih sebagai subjek penelitian dikarenakan berada pada fase akademik yang penuh tekanan sehingga rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* dan *social support* menjadi faktor penting yang dapat berperan dalam peningkatan *flourishing*. Selain itu, Kota Malang dipilih karena dikenal sebagai kota pendidikan dengan populasi mahasiswa yang heterogen.

Peneliti menentukan sampel minimum menggunakan rumus Lameshow dengan *sampling error* sebesar 5% dengan nilai *n* atau jumlah sampel sebanyak 384 sampel. Namun, jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 408 sampel.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik data pada penelitian. Dalam hal ini, nilai minimum, nilai maksimum, nilai *mean*, dan standar deviasi pada masing-masing variabel dihitung.

#### a. Analisis Statistik Deskriptif

**Tabel 11**  
**Analisis Statistik**

| <b>Variabel</b>        | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Mean</b> | <b>SD</b> |
|------------------------|------------|------------|-------------|-----------|
| <i>Flourishing</i>     | 20         | 140        | 99          | 20        |
| <i>Self-Compassion</i> | 49         | 126        | 91          | 15        |
| <i>Social Support</i>  | 0          | 36         | 23          | 6         |

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11, menunjukkan bahwa variabel *flourishing* menunjukkan nilai minimum 20, maksimum 140, mean 99, dan standar deviasi 20. Variabel *self-compassion* menunjukkan

nilai minimum 49, maksimum 126, mean 91, dan standar deviasi 15. Selain itu, variabel *social support* dari data penelitian menunjukkan nilai minimum 0, maksimum 36, mean 23, dan standar deviasi 6.

## b. Kategorisasi

Kategorisasi sampel menggunakan metode kategorisasi persentil yang akan dibagi ke dalam lima kategori berbeda, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebelum kategorisasi, data akan diubah atau distandarisasi menjadi *z-score* untuk menyamakan atau menstandarisasi skala pengukuran setiap responden.

### 1) *Flourishing*

Berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 12**  
**Kategorisasi *Flourishing***

| Kategorisasi  | Skor ( <i>z-score</i> )  | Frekuensi | Presentase |
|---------------|--------------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 0.880$              | 77        | 18.9%      |
| Tinggi        | $0.390 < X \leq 0.880$   | 86        | 21.1%      |
| Sedang        | $-0.170 < X \leq 0.390$  | 81        | 19.9%      |
| Rendah        | $-0.850 < X \leq -0.170$ | 83        | 20.3%      |
| Sangat Rendah | $X \leq -0.850$          | 81        | 19.9%      |

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 14, menunjukkan bahwa sebanyak 77 (18.9%) responden berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 86 (21.1%) responden berada pada kategori tinggi, sedangkan 81 (19.9%) responden berada pada kategori sedang, sementara itu 83 (20.3%) responden berada pada kategori rendah, dan 81 (19.9%) responden berada pada kategori sangat rendah. Dalam hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi.

## 2) *Self-Compassion*

Berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 13**  
**Kategorisasi *Self-Compassion***

| Kategorisasi  | Skor ( <i>z-score</i> )  | Frekuensi | Presentase |
|---------------|--------------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 0.872$              | 82        | 20.1%      |
| Tinggi        | $0.210 < X \leq 0.872$   | 79        | 19.4%      |
| Sedang        | $-0.340 < X \leq 0.210$  | 77        | 18.9%      |
| Rendah        | $-0.890 < X \leq -0.340$ | 79        | 19.4%      |
| Sangat Rendah | $X \leq -0.890$          | 91        | 22.3%      |

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 12, menunjukkan bahwa sebanyak 82 (20.1%) responden berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 79 (19.4%) responden berada pada kategori tinggi, sedangkan 77 (18.9%) responden berada pada kategori sedang, sementara itu 79 (19.4%) responden berada pada kategori rendah, dan 91 (22.3%) responden berada pada kategori sangat rendah. Dalam hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *self-compassion* yang sangat rendah.

## 3) *Social Support*

Berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 14**  
**Kategorisasi *Social Support***

| Kategorisasi  | Skor ( <i>z-score</i> )  | Frekuensi | Presentase |
|---------------|--------------------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | $X > 0.910$              | 69        | 16.9%      |
| Tinggi        | $0.290 < X \leq 0.910$   | 92        | 22.5%      |
| Sedang        | $-0.180 < X \leq 0.290$  | 75        | 18.4%      |
| Rendah        | $-0.960 < X \leq -0.180$ | 85        | 20.8%      |
| Sangat Rendah | $X \leq -0.960$          | 87        | 21.3%      |

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 13, menunjukkan bahwa sebanyak 69 (16.9%) responden berada pada kategori sangat

tinggi, sebanyak 92 (22.5%) responden berada pada kategori tinggi, sedangkan 75 (18.4%) responden berada pada kategori sedang, sementara itu 85 (20.8%) responden berada pada kategori rendah, dan 87 (21.3%) responden berada pada kategori sangat rendah. Dalam hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *social support* yang tinggi.

## 2. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul layak dalam penelitian. Dalam hal ini, dilakukan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastitas.

### a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan nilai *skewness* dan *kurtosis* untuk mengetahui distribusi data.

**Tabel 15**  
**Uji Normalitas *Skewness***

| Variabel               | <i>Skewness</i> | <i>Kurtosis</i> |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| <i>Flourishing</i>     | -0.558          | 0.260           |
| <i>Self-Compassion</i> | 0.103           | -0.568          |
| <i>Social Support</i>  | -0.397          | -0.093          |

Berdasarkan tabel 15, menunjukkan bahwa variabel variabel *flourishing* memiliki nilai *skewness* = -0.558 dan nilai *kurtosis* = 0.260. Untuk variabel *self-compassion* memiliki nilai *skewness* = 0.103 dan nilai *kurtosis* = -0.568. Selain itu, untuk variabel *social support* memiliki nilai *skewness* = -0.397 dan nilai *kurtosis* = -0.093.

Menurut Masrukhin (dalam Al Taimima, 2017), ketika nilai signifikansi *skewness* pada rentang  $\pm 1$ , maka distribusi data dapat dianggap sebagai normal, dan ketika nilai *kurtosis* pada rentang  $\pm 3$ , maka distribusi data juga dapat dikatakan sebagai normal. Dalam hal ini, berdasarkan tabel 15, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion*, *social support*, dan *flourishing* merupakan data yang



berdistribusi normal karena masing-masing variabel memiliki nilai *skewness* dan *kurtosis* yang berada pada rentang normal.

#### b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini dapat ditentukan melalui nilai *significant deviation from linearity* untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti.

**Tabel 16**  
**Uji Linearitas *Self-Compassion***

| <i>Self-Compassion-Flourishing</i> | Sig   |
|------------------------------------|-------|
| <i>Deviation from Linearity</i>    | <.001 |

Berdasarkan tabel 16, menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari hasil uji linearitas diperoleh <.001. Menurut Machali (2021), apabila signifikansi atau Sig > 0,05, maka hubungan variabel bersifat linear, sebaliknya jika Sig < 0,05, maka variabel tidak bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* tidak memiliki hubungan linier dengan *flourishing*.

**Tabel 17**  
**Uji Linearitas *Social Support***

| <i>Social Support-Flourishing</i> | Sig   |
|-----------------------------------|-------|
| <i>Deviation from Linearity</i>   | 0.206 |

Berdasarkan tabel 17, menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari hasil uji linearitas diperoleh 0.206. Menurut Machali (2021), apabila signifikansi atau Sig > 0,05, maka hubungan variabel bersifat linear, sebaliknya jika Sig < 0,05, maka variabel tidak bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *social support* memiliki hubungan linier dengan *flourishing*.

#### c. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas pada penelitian ini berdasarkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *collinearity tolerance*.

**Tabel 18**  
**Uji Multikolinearitas**

| <b>Variabel</b>        | <b><i>Collinearity Tolerance</i></b> | <b><i>VIF</i></b> |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.669                                | 1.494             |
| <i>Social Support</i>  | 0.669                                | 1.494             |

Berdasarkan tabel 18, menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai *collinearity tolerance* sebesar 0.669 dan VIF sebesar 1.494. Begitu pula dengan variabel *social support*, memiliki nilai *collinearity tolerance* 0.669 dan VIF sebesar 1.494. Menurut Machali (2021), jika nilai  $VIF < 10$  atau memiliki *tolerance value*  $> 0.1$ , maka tidak terdapat masalah multikolinearitas. Maka dari itu, kedua variabel ini tidak memiliki masalah pada multikolinieritas.

**d. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan uji Glejser.

**Tabel 19**  
**Uji Heteroskedastisitas**

| <b>Variabel</b>        | <b><i>Sig</i></b> |
|------------------------|-------------------|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.362             |
| <i>Social Support</i>  | 0.067             |

Berdasarkan tabel 19, diketahui bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.362, sedangkan variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.067. Menurut Gujarati (dalam Absuhalini, 2024), apabila variabel bebas memiliki nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka tidak terjadi heterokedastisitas, sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka terjadi heteroskedastisitas. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model ini.

### 3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui ukuran pengaruh antar dua atau lebih variabel bebas.

#### a. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Uji hipotesis simultan berguna untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan (bersama-sama).

**Tabel 20**  
**Uji Hipotesis Simultan**

| <i>Dependent Variable: F</i>          | <i>Sig</i> |
|---------------------------------------|------------|
| <i>Predictors: (Constant), SC, SS</i> | <.001      |

Berdasarkan tabel 20, hasil signifikansi adalah sebesar <.001 yang berarti memiliki nilai <0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H3) diterima, atau dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* dan *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir.

#### b. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Uji hipotesis parsial digunakan untuk menguji pengaruh secara parsial antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

**Tabel 21**  
**Uji Hipotesis Parsial**

| <i>Constant</i>        | <i>Unstandardized Coefficient (B)</i> | <i>Sig</i> |
|------------------------|---------------------------------------|------------|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.263                                 | <.001      |
| <i>Social Support</i>  | 0.279                                 | <.001      |

Berdasarkan tabel 21, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* adalah <.001, yang berarti *self-compassion* memberikan pengaruh positif signifikan terhadap *flourishing*, maka hipotesis (H1) diterima.

Selain itu, berdasarkan tabel 21, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *social support* adalah <.001, yang berarti *social support*

memberikan pengaruh positif signifikan terhadap *flourishing*, maka hipotesis (H2) diterima.

**c. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas dapat menjelaskan variasi pada variabel terikat secara keseluruhan.

a) Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Parsial

**Tabel 22**  
**Uji Koefisien Determinasi Parsial**

| Model                              | <i>R Square</i> |
|------------------------------------|-----------------|
| <i>Self-Compassion Flourishing</i> | 0.179           |
| <i>Social Support Flourishing</i>  | 0.185           |

Berdasarkan tabel 22, diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0.179 atau 17.9%. Hal ini berarti bahwa variabel *self-compassion* dapat menjelaskan 17.9% variasi pada *flourishing*. sedangkan sisa sebesar 82.1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk pada penelitian ini.

Selain itu, berdasarkan tabel 22, diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0.185 atau 18.5%. Hal ini berarti bahwa variabel *social support* dapat menjelaskan 18.5% variasi pada *flourishing*. sedangkan sisa sebesar 81.5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk pada penelitian ini.

b) Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Simultan

**Tabel 23**  
**Uji Koefisien Determinasi Simultan**

| Model              | <i>R Square</i> |
|--------------------|-----------------|
| <i>SC&amp;SS F</i> | 0.231           |

Berdasarkan tabel 23, diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0.231 atau 23.1%. Hal ini berarti bahwa variabel *self-compassion* dan *social support* secara bersama-sama dapat menjelaskan 23.1% variasi pada *flourishing*. sedangkan sisa

sebesar 76.9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk pada penelitian ini.

## **D. Pembahasan**

### **1. Tingkat *Flourishing* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Peneliti menganalisis tingkat *flourishing* dengan melibatkan 408 mahasiswa akhir di Kota Malang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 77 (18.9%) responden berada pada kategori sangat tinggi, 86 (21.1%) responden berada pada kategori tinggi, 81 (19.9%) responden berada pada kategori sedang, 83 (20.3%) responden berada pada kategori rendah, dan 81 (19.9%) responden berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penyebaran tingkat *flourishing* bervariasi, namun kategori tinggi memiliki persentase terbesar dibandingkan dengan kategori lainnya. Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang telah mencapai tingkat *flourishing* yang optimal.

Tingkat *flourishing* yang tinggi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Malang mampu mengaktualisasikan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu berfungsi secara efektif pada hidupnya. Hal ini sejalan dengan konsep *flourishing* yang merupakan kondisi dimana individu mampu mencapai perkembangan secara optimal dan berfungsi secara penuh dalam kehidupannya (Seligman, 2002).

Tingginya tingkat *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang memengaruhi *flourishing*. Menurut Schotanus et al. (2016), *flourishing* dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman hidup yang positif, faktor sosio-demografis, dan dukungan sosial. Dalam hal ini, dapat dibuktikan bahwa mahasiswa yang mampu mencapai tingkat *flourishing* yang tinggi kemungkinan memiliki karakteristik kepribadian yang mendukung, seperti *conscientiousness* yang ditandai dengan sikap bertanggung jawab, disiplin, dan terarah dalam mencapai tujuan. Selain itu, pengalaman dalam menghadapi berbagai

tantangan selama masa perkuliahan dapat menjadi pengalaman yang bermakna dan mendorong perkembangan diri. *Social support* yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik juga dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan sehingga kesejahteraan psikologisnya tetap terjaga.

Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi cenderung memiliki visi hidup yang jelas serta mampu melakukan aktualisasi diri untuk mencapai tujuan jangka panjang (Wolbert et al., 2019). Kejelasan tujuan hidup ini menjadi faktor penting yang mendorong individu untuk senantiasa termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan. Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan lebih mampu untuk mengerahkan usaha dan energinya secara terstruktur, sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya meskipun berada pada situasi yang menekan.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu mencapai kondisi *flourishing* yang optimal. Individu dengan tingkat *flourishing* yang rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti kurangnya motivasi, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti cemas, marah, dan sedih (Gokcen et al., 2012) .

Selain itu, individu dengan tingkat *flourishing* rendah juga menunjukkan adanya kerentanan psikologis, seperti kurangnya makna hidup, rendahnya hubungan sosial yang positif, serta minimnya keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari (Herdiansyah et al., 2024). Kondisi ini dapat memperburuk keadaan individu, karena kurangnya keterlibatan dan hubungan sosial akan semakin menghambat perkembangan diri. Maka dari itu, rendahnya *flourishing* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada aspek sosial dan fungsional individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat

*flourishing* yang tinggi, masih terdapat individu yang berada pada kondisi sebaliknya. Hal ini menegaskan bahwa *flourishing* merupakan kondisi yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Individu yang mampu mengelola emosi, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam aspek-aspek tersebut cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih rendah.

Temuan ini menegaskan pentingnya *flourishing* sebagai indikator kesejahteraan psikologis individu. Tingginya tingkat *flourishing* menunjukkan bahwa individu mampu menjalani kehidupan secara optimal, memiliki keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, serta mampu menghadapi tantangan dengan baik (Seligman, 2002). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan *flourishing* menjadi hal yang penting, khususnya bagi mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan, agar mereka dapat menghadapi masa depan dengan optimal.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, khususnya dalam membantu mahasiswa akhir mempertahankan kesejahteraan psikologisnya di tengah berbagai tuntutan akademik dan tekanan masa depan. Oleh karena itu, penerapan program pendukung yang berfokus pada pengembangan kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk dilakukan. Program seperti pelatihan *self-development*, manajemen stres, pelatihan regulasi emosi, *mindfulness*, *peer support group*, serta konseling psikologis dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan *coping* dan mempertahankan kondisi *flourishing* yang optimal. Selain itu, kegiatan pengembangan minat dan bakat, *volunteering*, maupun komunitas akademik dan non-akademik juga dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk membangun makna hidup, meningkatkan keterlibatan sosial, serta memperkuat rasa kompetensi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh pihak universitas, fakultas, maupun lembaga pendidikan lainnya sebagai dasar

dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Universitas dapat mengembangkan program promotif dan preventif terkait kesehatan mental, seperti seminar kesejahteraan psikologis, layanan konseling yang lebih mudah diakses, mentoring akademik, hingga program pendampingan mahasiswa tingkat akhir. Fakultas juga dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif melalui komunikasi dosen dan mahasiswa yang positif, fleksibilitas akademik tertentu, serta penyediaan ruang diskusi dan dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Selain itu, lembaga pendidikan dapat menjadikan *flourishing* sebagai salah satu indikator evaluasi kesejahteraan mahasiswa, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental tidak hanya berfokus pada penanganan masalah psikologis, tetapi juga pada upaya pengembangan potensi, kebahagiaan, dan keberfungsian optimal mahasiswa dalam menjalani kehidupannya.

## **2. Tingkat *Self-Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Peneliti menganalisis tingkat *self-compassion* pada mahasiswa akhir di Kota Malang dengan melibatkan sejumlah 408 responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 82 (20.1%) responden berada pada kategori sangat tinggi, 79 (19.4%) responden berada pada kategori tinggi, 77 (18.9%) responden berada pada kategori sedang, 79 (19.4%) responden berada pada kategori rendah, dan 91 (22.3%) responden berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat *self-compassion* cukup bervariasi, namun secara umum mayoritas responden berada pada kategori sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *self-compassion* yang kurang optimal.

Rendahnya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa akhir juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagaimana dikemukakan oleh Neff (dalam Wiffida et al., 2022), yaitu jenis kelamin, budaya, dan peran orang tua. Dari aspek jenis kelamin, penelitian sebelumnya menunjukkan



bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki karena lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kecenderungan berpikir secara berlebihan terhadap permasalahan yang dihadapi (Wahyuni & Arsita, 2019). Selain itu, faktor budaya juga dapat berperan dalam pembentukan *self-compassion*. Masyarakat Asia yang cenderung memiliki budaya *collectivistic* sering kali lebih berfokus pada penilaian sosial dan hubungan dengan orang lain, sehingga individu lebih mudah membandingkan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan individu untuk bersikap penuh penerimaan terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah peran orang tua. Pola pengasuhan yang ditandai dengan kritik berlebihan atau kurangnya pemberian dukungan emosional dapat membentuk kecenderungan individu untuk menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kesalahan dan kegagalan. Oleh karena itu, rendahnya tingkat *self-compassion* pada sebagian mahasiswa akhir dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang dihadapi, tetapi juga oleh faktor-faktor personal dan lingkungan yang berperan dalam perkembangan *self-compassion*.

Selain itu, individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima rasa sakit atau kegagalan, sehingga lebih memilih menghindari atau bahkan terjebak dalam emosi negatif yang berlarut-larut. Hal ini bertentangan dengan kemampuan menerima pengalaman secara adaptif sebagaimana dijelaskan dalam konsep *self-compassion* (Germer & Neff, 2013). Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami stres dan kesulitan dalam mengembangkan diri.

Namun, meskipun mayoritas responden berada pada kategori rendah, masih terdapat sebagian individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu bersikap lebih adaptif, tidak menghakimi diri sendiri, serta mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan. Keberadaan

responden yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat menunjukkan bahwa kemampuan ini sebenarnya dapat berkembang.

Kemampuan untuk menerima diri dan memahami keterbatasan tersebut juga selaras dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam. Hal ini tercermin dalam firman Allah pada QS Al-Baqarah ayat 286 yang bermakna bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Makna ini menunjukkan bahwa setiap individu telah memiliki kapasitas yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, pemahaman ini sejalan dengan konsep *self-compassion*, dimana individu diajak untuk menerima diri, memahami keterbatasan, serta tidak menghakimi diri secara berlebihan dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup.

Temuan ini menegaskan pentingnya *self-compassion* sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Rendahnya tingkat *self-compassion* menunjukkan bahwa individu masih memerlukan pengembangan dalam aspek penerimaan diri, pengelolaan emosi, serta kesadaran diri. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* menjadi hal yang penting, khususnya bagi mahasiswa akhir, agar mereka dapat menghadapi masa depan dengan lebih resilien (Neff, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa akhir memiliki implikasi penting terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa, terutama dalam cara mereka menghadapi tekanan, kegagalan, dan tuntutan akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan *self-compassion* melalui berbagai program pendukung yang dapat membantu mahasiswa membangun sikap penerimaan diri dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Program seperti pelatihan *self-compassion*, *mindfulness training*, konseling psikologis, serta pelatihan pengelolaan stres dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa memahami bahwa kegagalan dan kesulitan

merupakan bagian dari pengalaman hidup yang wajar. Selain itu, penerapan nilai-nilai *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, serta melatih *self-kindness* ketika menghadapi kesalahan, dapat membantu mahasiswa menjadi lebih resilien dan mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi universitas, fakultas, maupun lembaga pendidikan untuk mengembangkan lingkungan akademik yang lebih suportif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Universitas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dengan memperkuat layanan konseling, menyediakan program psikoedukasi mengenai *self-compassion* dan kesehatan mental, serta mengadakan seminar atau *workshop* terkait pengelolaan emosi dan penerimaan diri. Fakultas juga dapat menciptakan budaya akademik yang lebih empatik melalui pendekatan dosen yang suportif, sistem pendampingan mahasiswa tingkat akhir, serta pemberian ruang aman bagi mahasiswa untuk menyampaikan kesulitan yang dialami tanpa takut dihakimi. Selain itu, lembaga pendidikan dapat mengintegrasikan pengembangan kesejahteraan psikologis dalam kegiatan kemahasiswaan maupun program pembinaan karakter, sehingga mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga mampu mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

### **3. Tingkat *Social Support* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Peneliti menganalisis tingkat *social support* pada mahasiswa akhir di Kota Malang dengan melibatkan 408 responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69 responden (16.9%) berada pada kategori sangat tinggi, 92 responden (22.5%) berada pada kategori tinggi, 75 responden (18.4%) berada pada kategori sedang, 85 responden (20.8%) berada pada kategori rendah, dan 87 responden (21.3%) berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat

*social support* cukup bervariasi, namun secara umum mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang baik.

Tingkat *social support* pada mahasiswa akhir di Kota Malang berada pada kategori tinggi, yang berarti sebagian besar individu memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya, baik dalam bentuk emosional, informasional, maupun bantuan nyata. *Social support* merupakan sumber daya yang berasal dari hubungan interpersonal yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Cohen & Hoberman, 1983).

Tingginya tingkat *social support* pada mahasiswa akhir dapat dipengaruhi oleh keberadaan hubungan interpersonal yang kuat dengan lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat cenderung lebih bermakna dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu (Bukhori et al., 2017).

Tingginya tingkat *social support* pada sebagian besar mahasiswa akhir juga dapat dikaitkan dengan terpenuhinya faktor-faktor yang mendukung. Cohen dan Syme (dalam Ikhsan, 2023) menjelaskan bahwa efektivitas *social support* dipengaruhi oleh jenis dukungan yang diberikan, pemberi dukungan, dan penerima dukungan. Dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun bantuan nyata, akan lebih mudah dirasakan manfaatnya. Selain itu, dukungan yang berasal dari keluarga, teman dekat, maupun orang-orang yang memahami kondisi mahasiswa cenderung memberikan pengaruh yang lebih positif. Di sisi lain, keterbukaan mahasiswa dalam menerima bantuan dan berbagi permasalahan yang dihadapi juga memungkinkan *social support* yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa sebagian besar mahasiswa akhir dalam penelitian ini memiliki tingkat *social support* yang tinggi.

Selain itu, *social support* juga berperan dalam memberikan kenyamanan secara fisik maupun psikologis kepada individu (Pierce et al., 1996). Individu yang mendapatkan *social support* yang tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan hidupnya. Kondisi ini memungkinkan individu untuk lebih mampu menghadapi berbagai tekanan, khususnya pada masa akhir perkuliahan yang penuh tuntutan.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa akhir yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungannya. Individu dengan tingkat *social support* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah, karena kurangnya sumber dukungan yang dapat membantu mereka. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya stres serta menurunnya kesejahteraan psikologis individu.

Rendahnya tingkat *social support* pada sebagian individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis dukungan yang diberikan, pemberi dukungan, serta karakteristik penerima dukungan (Cohen & Syme dalam Ikhsan, 2023). Dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu cenderung kurang efektif dalam membantu individu tersebut. Selain itu, dukungan yang berasal dari orang yang memahami kondisi individu akan lebih bermakna dibandingkan dengan dukungan dari orang yang tidak memiliki kedekatan emosional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki tingkat *social support* yang tinggi, masih terdapat individu yang belum mendapatkan dukungan sosial secara optimal. Hal ini menegaskan bahwa *social support* merupakan faktor penting dalam kehidupan individu yang dapat membantu dalam menghadapi stres, meningkatkan kesejahteraan, serta mendorong individu untuk berkembang secara optimal (Cohen & Hoberman, 1983).

Secara keseluruhan, tingginya tingkat *social support* menunjukkan bahwa individu memiliki jaringan sosial yang baik serta mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut memungkinkan individu untuk merasa lebih aman, dihargai, dan termotivasi dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, keberadaan *social support* menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta membantu individu dalam mencapai kondisi *flourishing*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat *social support* pada mahasiswa akhir memiliki implikasi penting terhadap kemampuan mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan. Oleh karena itu, diperlukan program pendukung yang dapat memperkuat hubungan interpersonal mahasiswa, seperti *peer support group*, mentoring mahasiswa tingkat akhir, kegiatan komunitas, konseling kelompok, serta pelatihan komunikasi interpersonal. Selain itu, kegiatan kolaboratif seperti diskusi akademik, organisasi kemahasiswaan, *volunteering*, maupun program pengembangan diri juga dapat menjadi sarana untuk membangun rasa memiliki (*sense of belonging*) dan memperluas jaringan sosial mahasiswa.

Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh universitas, fakultas, maupun lembaga pendidikan sebagai dasar dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan peduli terhadap kesejahteraan mahasiswa. Universitas dapat mengembangkan program pendampingan mahasiswa tingkat akhir, layanan konseling yang mudah diakses, serta kegiatan yang mendorong interaksi sosial positif antar mahasiswa. Fakultas juga dapat membangun budaya akademik yang lebih inklusif melalui pendekatan dosen yang suportif, komunikasi yang terbuka, serta pemberian dukungan emosional maupun akademik kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan. Selain itu, lembaga pendidikan dapat mengadakan program penguatan relasi sosial dan kesehatan mental secara berkala, sehingga mahasiswa tidak hanya memperoleh dukungan dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki lingkungan sosial yang mampu membantu mereka berkembang secara optimal. Dengan adanya *social support* yang memadai,

mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih percaya diri dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

#### **4. Kontribusi *Self-Compassion* Terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang, dengan kontribusi sebesar 17,9%. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi dalam meningkatkan *flourishing*, atau dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka miliki.

Hal ini mengindikasikan bahwa semakin seseorang mampu peduli, memahami, dan menerima diri sendiri saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, maka individu tersebut akan lebih mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Sebaliknya, ketika seseorang cenderung menyalahkan dan menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan, maka individu tersebut akan lebih sulit mencapai kondisi *flourishing* yang optimal. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman negatif dengan sikap yang lebih adaptif, bukan dengan penolakan atau penghindaran.

Pada fase ini, individu yang tidak memiliki *self-compassion* cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis, karena mereka mempersepsikan kegagalan sebagai ancaman terhadap harga diri, bukan sebagai bagian dari proses perkembangan. Hal ini menyebabkan mereka sulit mencapai kondisi *flourishing*.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *flourishing*. Penelitian Akin & Akin (2015) menemukan bahwa dimensi *self-kindness* dan *mindfulness* memiliki korelasi positif dengan *flourishing*,

dimana individu yang mampu bersikap lembut terhadap dirinya sendiri dan memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami cenderung lebih mampu mengelola tantangan hidup serta merasakan emosi positif . Selain itu, penelitian Zulfa & Prastuti (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu menerima ketidaksempurnaan diri dan menjaga keseimbangan antara pikiran dan perasaan, sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Sejalan dengan itu, penelitian Almisari (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa. *Self-compassion* menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah berkembang dan berfungsi secara optimal dalam kehidupannya.

Lebih lanjut, *self-compassion* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif, dimana individu tidak menghindari rasa sakit, tetapi mampu menerimanya dengan sikap yang lebih terbuka dan penuh pengertian (Germer & Neff, 2013). Hal ini memungkinkan individu untuk tidak terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan, sehingga dapat mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Dari sisi aspek, *self-compassion* terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003) . Ketiga aspek ini berperan penting dalam membantu individu menghadapi pengalaman hidup secara lebih sehat. *Self-kindness* membantu individu untuk tidak bersikap keras terhadap diri sendiri, *common humanity* membuat individu menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum, dan *mindfulness* memungkinkan individu untuk melihat situasi secara objektif tanpa larut dalam pikiran negatif.

Individu yang mampu menjaga kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami akan lebih mampu mengontrol reaksi



emosionalnya, sehingga tidak terjebak dalam *overthinking* yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki *mindfulness* cenderung memperbesar pengalaman negatif, yang pada akhirnya menghambat pencapaian *flourishing*.

Namun, kontribusi *self-compassion* terhadap *flourishing* dengan nilai 17,9% menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini menandakan bahwa *flourishing* merupakan konstruk yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel saja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang. Individu yang mampu menerima diri, tidak menghakimi kegagalan, serta memiliki kesadaran diri yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi *flourishing* yang optimal.

Temuan ini juga memberikan implikasi bahwa pengembangan *self-compassion* perlu menjadi perhatian dalam konteks pendidikan, khususnya pada mahasiswa akhir yang berada pada fase penuh tekanan. Upaya untuk meningkatkan *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengelola emosi, meningkatkan penerimaan diri, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, individu tidak hanya mampu bertahan dalam menghadapi tekanan, tetapi juga dapat berkembang secara optimal dalam kehidupannya.

## **5. Kontribusi *Social Support* Terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *social support* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang yakni sebesar 18,5%. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki kontribusi yang cukup kuat dengan

*flourishing*, atau dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *social support* pada individu, maka tingkat *flourishing* yang dimiliki akan cenderung semakin tinggi pula.

Hal ini mengindikasikan bahwa semakin seseorang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan nyata, maka individu tersebut akan lebih mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Sebaliknya, ketika seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial atau merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi, maka mereka menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat menghambat tercapainya kondisi *flourishing*. *Social support* berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu dalam menghadapi stres serta meningkatkan kesejahteraan (Cohen & Hoberman, 1983). Artinya, keberadaan dukungan sosial dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *social support* merupakan salah satu faktor penting dalam terciptanya *flourishing*. Penelitian Hasibuan et al. (2018) menyatakan bahwa *social support* berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian du Plooy et al. (2019) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental, meskipun tidak selalu memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan *flourishing*. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial tetap menjadi faktor penting, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada kondisi masing-masing individu.

*Social support* memiliki keterkaitan dengan *flourishing* karena mampu menciptakan rasa aman, rasa memiliki, serta meningkatkan motivasi individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Individu yang merasa didukung akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan serta lebih mampu mengelola tekanan yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki

dukungan sosial yang memadai cenderung merasa terisolasi dan kesulitan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan aspek-aspeknya, *social support* terdiri dari *appraisal support*, *belonging support*, *tangible support*, dan *self-esteem support* (Cohen & Hoberman, 1983). Keempat aspek ini memiliki peran yang berbeda dalam membantu individu. *Appraisal support* membantu individu dalam memahami permasalahan, *belonging support* memberikan rasa kebersamaan, *tangible support* memberikan bantuan nyata, dan *self-esteem support* membantu meningkatkan kepercayaan diri. Kombinasi dari keempat aspek ini memungkinkan individu untuk lebih siap dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Konsep ini juga selaras dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam yang menekankan pentingnya kepedulian dan dukungan antar sesama. Hal tersebut tercermin dalam firman Allah pada QS An-Nisa ayat 36 yang bermakna bahwa setiap umat Islam diperintahkan untuk senantiasa berbuat baik kepada sesama manusia, baik kepada kedua orang tua, saudara, tetangga, anak yatim, maupun seluruh umat muslim. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *social support*, yaitu meliputi berbagai bentuk dukungan sebagai wujud kepedulian, tolong-menolong, dan bantuan yang bertujuan untuk menciptakan kesejahteraan dalam interaksi sosial.

Namun, tidak semua bentuk *social support* memiliki dampak yang sama terhadap *flourishing*. Dukungan yang bersifat emosional dan meningkatkan harga diri kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan dukungan yang hanya bersifat material. Hal ini karena *flourishing* berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, sehingga dukungan yang menyentuh aspek emosional menjadi lebih relevan dalam meningkatkan kondisi tersebut.

Selain itu, efektivitas *social support* juga sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara kebutuhan individu dengan jenis dukungan yang diberikan. Dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu cenderung kurang efektif, bahkan dapat menimbulkan perasaan tidak

nyaman. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi *social support*, seperti jenis dukungan, pemberi dukungan, serta karakteristik penerima dukungan (Cohen & Syme dalam Ikhsan, 2023).

Namun, kontribusi *social support* terhadap *flourishing* sebesar 18,5% menunjukkan bahwa pengaruhnya belum dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *social support* berperan penting, masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, *flourishing* tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran penting dalam meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Sebaliknya, individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan lebih rentan mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi *flourishing*.

Selain itu, temuan ini juga mengindikasikan bahwa penting bagi individu untuk membangun hubungan sosial yang positif serta bagi lingkungan untuk memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan adanya *social support* yang tepat, individu tidak hanya mampu bertahan dalam menghadapi tekanan, tetapi juga dapat berkembang secara optimal dan mencapai kondisi *flourishing*.

#### **6. Kontribusi *Self-Compassion* dan *Social Support* Terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Berdasarkan hasil penelitian, secara simultan *self-compassion* dan *social support* pada mahasiswa akhir di Kota Malang memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *flourishing*. Hal ini berarti bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi dalam tingkat

kesejahteraan psikologis individu. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan *social support* yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang (Neff, 2003; Cohen & Hoberman, 1983).

Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal. *Self-compassion* berperan sebagai kemampuan individu dalam menerima dan memahami diri sendiri, sedangkan *social support* berperan sebagai sumber dukungan dari lingkungan. Kombinasi keduanya memungkinkan individu untuk lebih mampu menghadapi tekanan serta berkembang secara optimal dalam kehidupannya (Germer & Neff, 2013; Cohen & Hoberman, 1983).

Untuk memahami lebih mendalam terkait hubungan ini, penelitian juga mengukur sumbangan efektif dari masing-masing variabel terhadap *flourishing*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui variabel mana yang memberikan kontribusi lebih besar dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 17,9% terhadap *flourishing*. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menerima diri, tidak menghakimi kegagalan, serta memiliki kesadaran diri yang baik berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan melihat pengalaman hidup secara lebih adaptif, sehingga lebih mudah mencapai kondisi *flourishing* (Akin & Akin, 2015; Zulfa & Prastuti, 2020).

Namun, kontribusi *self-compassion* yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam pengaruhnya. Dalam hal ini, *self-compassion* lebih berfungsi sebagai faktor internal, yang membantu individu bertahan dalam tekanan, tetapi belum tentu cukup kuat untuk secara langsung meningkatkan *flourishing* tanpa adanya dukungan dari faktor lain.

Sebaliknya, *social support* memberikan kontribusi sebesar 18,5% terhadap *flourishing*. Hal ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran yang sedikit lebih besar dibandingkan *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Cohen & Hoberman, 1983). Individu yang mendapatkan dukungan emosional, informasi, maupun bantuan nyata dari lingkungan cenderung lebih mampu menghadapi tekanan serta memiliki motivasi untuk berkembang (Hasibuan et al., 2018; du Plooy et al., 2019).

Selain itu, *social support* berfungsi sebagai faktor eksternal yang memperkuat kondisi psikologis individu. *Social support* tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah, tetapi juga memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima. Hal ini menjadi penting terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang berada pada fase penuh tuntutan dan ketidakpastian (Cohen & Syme dalam Ikhsan, 2023).

Jika dianalisis lebih dalam, hubungan antara *self-compassion* dan *social support* menunjukkan adanya keterkaitan yang saling melengkapi. *Self-compassion* membantu individu dalam mengelola kondisi internal, sedangkan *social support* membantu individu dalam menghadapi tekanan dari lingkungan. Individu yang memiliki kedua faktor ini secara bersamaan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mencapai *flourishing* (Neff, 2003; Cohen & Hoberman, 1983).

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontribusi kedua variabel tersebut secara bersama-sama dapat menjelaskan 23.1% variasi pada *flourishing*, sehingga masih terdapat faktor lain yang memengaruhi *flourishing*. Dalam hal ini, *flourishing* merupakan konstruk yang kompleks, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, tetapi juga oleh pengalaman hidup, kepribadian, serta kondisi lingkungan individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *social support* memiliki peran penting dalam meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang, baik secara parsial maupun simultan. Individu yang mampu menerima diri serta mendapatkan

dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Kedua variabel tersebut, meskipun memiliki kontribusi yang berbeda, menunjukkan bahwa keseimbangan antara faktor internal dan eksternal sangat penting dalam mencapai kondisi *flourishing*. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi namun tidak didukung oleh lingkungan sosial yang baik mungkin tetap mengalami kesulitan, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, kombinasi antara penerimaan diri dan dukungan sosial menjadi kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara optimal.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan program seperti konseling, pelatihan *mindfulness*, *mentoring*, dan *peer support group* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, pihak universitas perlu menciptakan lingkungan akademik yang suportif agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan dengan lebih resilien dan mencapai kondisi *flourishing* secara optimal.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang, dengan kontribusi sebesar 17,9%. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kegagalan, serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif secara adaptif dan mencapai kondisi *flourishing*, sementara individu dengan *self-compassion* rendah lebih rentan mengalami hambatan psikologis. Meskipun demikian, besarnya kontribusi yang belum dominan menunjukkan bahwa *flourishing* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, sehingga *self-compassion* perlu dipahami sebagai salah satu komponen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, khususnya bagi mahasiswa akhir yang menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan kehidupan.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang dengan kontribusi sebesar 18,5%. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan nyata, berperan penting dalam membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Individu yang mendapatkan *social support* yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, memiliki rasa aman dan keterhubungan, serta lebih termotivasi untuk berkembang. Sebaliknya, kurangnya *social support* dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis dan menghambat tercapainya *flourishing*. Meskipun demikian, besarnya kontribusi yang belum dominan menunjukkan bahwa *flourishing* merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor



lain, sehingga *social support* perlu dipahami sebagai salah satu komponen penting yang bekerja bersama faktor internal dan eksternal lainnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *social support* secara simultan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa akhir di Kota Malang dengan kontribusi 23.1% variasi pada *flourishing*. Kedua variabel tersebut berperan sebagai faktor yang saling melengkapi, dimana *self-compassion* berfungsi sebagai faktor internal yang membantu individu dalam menerima diri dan mengelola emosi, sedangkan *social support* berperan sebagai faktor eksternal yang memberikan dukungan, rasa aman, dan motivasi dalam menghadapi tekanan.

## **B. Limitasi**

1. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa akhir di Kota Malang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di daerah atau jenjang pendidikan lain.
2. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan skala *self-report*, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi psikologis responden saat mengisi kuesioner.
3. Penyebaran kuesioner secara *online* memungkinkan adanya keterbatasan dalam mengontrol keseriusan responden saat mengisi instrumen penelitian.

## **C. Saran**

1. Bagi Subjek Penelitian (Mahasiswa)

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* dengan cara lebih menerima diri, tidak menghakimi kegagalan, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari proses perkembangan, sekaligus melatih *mindfulness* agar mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Selain itu, mahasiswa perlu aktif membangun dan memanfaatkan *social support* melalui hubungan yang positif dengan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Dengan menyeimbangkan antara kekuatan internal dan dukungan

eksternal tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, tetapi juga dapat mencapai *flourishing*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, tidak hanya pada mahasiswa akhir di Malang, tetapi juga pada mahasiswa di daerah, jenjang pendidikan, atau kelompok usia yang berbeda agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengombinasikan metode kuantitatif dengan wawancara atau observasi sehingga data yang diperoleh menjadi lebih mendalam dan tidak hanya bergantung pada jawaban *self-report* responden. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan pengawasan yang lebih ketat dalam proses pengisian kuesioner, seperti melalui penyebaran secara langsung atau penambahan *attention check* pada kuesioner *online*, agar kualitas dan keseriusan jawaban responden dapat lebih terjamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Aswaja Pressindo.
- Absuhalini, S. H. (2024). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN SPIRITUAL INTELLIGENCE DENGAN SOCIAL ANXIETY PADA GENERASI Z DI MALANG*.
- Akin, A., & Akin, Ü. (2015). The predictive role of self-compassion on entrapment in Turkish university students. *Universitas Psychologica*, 14(2), 423–432. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.prsc>
- Almisari, H. R. (2023). *Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing pada Mahasiswa*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of sprituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Dina Wiffida, I Made Rio Dwijayanto, & I. K. A. P. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5, 19–23. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The Effect of Social Support on Psychological Flourishing and Distress Among Migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(2), 278–289. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0745-2>
- Elfida, D., Psikologi, F., Indonesia, U., Psikologi, F., Milla, M. N., Psikologi, F., Indonesia, U., Mansoer, W. W. D., Psikologi, F., Indonesia, U., Takwin, B., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2021). *Adaptasi dan uji properti psikometrik*

- The PERMA-Profiler pada orang Indonesia*. 10(1), 81–103.
- Field. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students’ constructions of “flourishing” in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Gregory R. Pierce, Barbara R. Sarason, I. G. S. (1996). Handbook of Social Support and The Family. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1). [http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao\\_PereiraAS\\_1.pdf](http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf)  
[http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs\\_00\\_11/rbcs11\\_01.htm](http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm)  
[http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td\\_2306.pdf](http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf)  
<https://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/>
- Hatmawan, S. R. & A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish.
- Herdiansyah, D., Puteri, N. H., & Naini, R. (2024). Studi Deskriptif: Prevalensi Flourishing Mahasiswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan Dan Konseling. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5(1), 22–34. <https://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/view/1824>  
<https://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/download/1824/1052>
- Huluki, W & Djibran, R. . (2018). Mei 73-114. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–114.
- Huppert, F., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. *IX ISQOLS Conference*, 1–7. [http://www.isqols2009.istitutodeglinnocenti.it/Content\\_en/Huppert.pdf](http://www.isqols2009.istitutodeglinnocenti.it/Content_en/Huppert.pdf)
- Ikhsan, M. N. (2023). *Pengaruh Trait Big Five Personality Dan Dukungan Sosial Terhadap Flourishing*. Universitas Medan Arena.
- Jr, J. F. H., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *MULTIVARIATE DATA ANALYSIS*.

- Kahirani, Salahuddin, & F. (2019). Teras Literasi. *Syiah Kuala University Press*.
- Kline. (2016). Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4th ed.). *Guilford Press*.
- Latiffah, A. (2024). *Hubungan Antara Spiritual Well Being dengan Flourishing pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Ahmad Dahlan*. February, 4–6.
- Lestari, R. F. (2020). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Flourishing Pada Mahasiswa*.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Mary E. Procidano, & Kenneth Heller. (1983). Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24.
- Maya Destalia, Iin yulianti, N. A. S. (2024). *FLOURISHING PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI KEMAHASISWAAN DITINJAU DARI SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL*. 83–92.
- Mia, R. &. (2020). Using partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): Mediation between strategic management & performance. *International Journal of Innovation*, 10(11), 392–404.
- Mintarti Indartini, M. (2024). *Analisis Data Kuantitatif*.
- Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, & Fuad Nashori. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Napsiyah, S., Fazrha Bunga Arcadia, R., Fadillah Syafa'at, D., Putri Puspita, F., Naufal Ardiansyah, M., & Rifa Amalia, R. (2023). Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change Dalam Mengembangkan Potensi Pemuda Di Kampung Krajan Desa Simpang. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 4(2), 182–196. <https://doi.org/10.52423/jkps.v4i2.18>

- Nasution, L. M. (2017). *STATISTIK DESKRIPTIF*. 14(1), 49–55.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). *Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism*. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Nisa Oktafiani, K., & 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>
- Nuryadi, Tutut dewi Astuti, Endang Sri Utami, M. B. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Rahmanto, S. W. (2024). *The psychometric properties of interpersonal support evaluation list- short form ( ISEL-16 ) on College Students*. 21(August), 100–117.
- Rahmi Pertiwi, G., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Searching for the Good Life*. In

- PsycCRITIQUES* (Vol. 51, Issue 16). <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being. In *Journal of General Management* (Vol. 36, Issue 4, pp. 95–96).
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA*. 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Tafsir Al-Qur'an Tematik Pelestarian Lingkungan Hidup. (2016). *Tafsir Wajiz Jilid I*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Taimima, A. (2017). *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Ibadah Shalat Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Fiqih di MTs. Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2016/ 2017*. 37–53.
- VanderWeele, T. J., McNeely, E., & Koh, H. K. (2019). Reimagining Health-Flourishing. *Jama*, 321(17), 1667–1668. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.3035>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wolbert, L. S., De Ruyter, D. J., & Schinkel, A. (2019). What Kind of Theory Should Theory on Education for Human Flourishing Be? *British Journal of Educational Studies*, 67(1), 25–39. <https://doi.org/10.1080/00071005.2017.1390061>
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities

- dan Coping terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 1*, 190–197.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- 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>



## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Skala *Flourishing*

Link *Google Form*: <https://forms.gle/qffuATnK6vqaykZ86>

#### Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Universitas :

#### Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi dan pengalaman yang Anda rasakan. Setiap pertanyaan dilengkapi dengan skala penilaian **0 hingga 10**. Angka yang lebih kecil menunjukkan penilaian yang lebih rendah, sedangkan angka yang lebih besar menunjukkan penilaian yang lebih tinggi.

Silahkan **pilih satu angka** yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman Anda dengan memberi tanda pada angka yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah seluruh pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

| No. | Pernyataan                                                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1   | Secara umum, seberapa sering Anda merasa gembira?                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2   | Secara umum, seberapa sering Anda merasa positif?                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3   | Secara umum, seberapa Anda merasa puas terhadap kehidupan anda?                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4   | Seberapa sering Anda menjadi sangat asyik dalam sesuatu yang sedang Anda kerjakan?            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5   | Secara umum, seberapa sering Anda merasa bersemangat dan berminat terhadap berbagai hal?      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6   | Seberapa sering Anda menerima bantuan dan dukungan dari orang lain ketika Anda memerlukannya? |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 7   | Seberapa kuat Anda merasa dicintai?                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

|    |                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8  | Seberapa puas Anda terhadap hubungan personal anda?                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | Secara umum, seberapa terarah Anda pada kehidupan yang penuh tujuan dan bermakna?                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Secara umum, seberapa sering Anda merasa bahwa apa yang Anda lakukan di kehidupan ini bermakna dan berharga? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Secara umum, seberapa Anda merasa memiliki kesadaran akan arah hidup?                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Seberapa sering Anda merasakan bahwa Anda sedang membuat kemajuan ke arah pencapaian tujuan-tujuan Anda?     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Seberapa sering Anda mencapai tujuan-tujuan penting yang telah Anda susun untuk diri Anda?                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Serapa sering Anda mampu menjalankan tanggung jawab Anda?                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Lampiran 2 Skala *Self-Compassion*

Link *Google Form*: <https://forms.gle/qffuATnK6vqaykZ86>

### Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Universitas :

### Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kondisi dan pengalaman yang Anda rasakan. Setiap pernyataan disertai dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

**1 : Hampir Tidak Pernah**

**2 : Jarang**

**3 : Kadang-Kadang**

**4 : Sering**

**5 : Hampir Selalu**

Silahkan **pilih satu angka** yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman Anda dengan memberi tanda pada angka yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah seluruh pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

| No | Pernyataan                                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.                                                               |   |   |   |   |   |
| 2  | Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.                                              |   |   |   |   |   |
| 3  | Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.                                                                                           |   |   |   |   |   |
| 4  | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.                                                                                      |   |   |   |   |   |
| 5  | Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.                                                  |   |   |   |   |   |
| 6  | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.                                                                                  |   |   |   |   |   |
| 7  | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.                                                                    |   |   |   |   |   |
| 8  | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.                                                 |   |   |   |   |   |
| 9  | Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.                                                 |   |   |   |   |   |
| 10 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.                                                                    |   |   |   |   |   |
| 11 | Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.                               |   |   |   |   |   |
| 12 | Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya                 |   |   |   |   |   |
| 13 | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. |   |   |   |   |   |
| 14 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.                                           |   |   |   |   |   |
| 15 | Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.                                             |   |   |   |   |   |
| 16 | Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.                                                |   |   |   |   |   |

|    |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 17 | Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.              |  |  |  |  |  |
| 18 | Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut. |  |  |  |  |  |
| 19 | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.                                     |  |  |  |  |  |
| 20 | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.                            |  |  |  |  |  |
| 21 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.   |  |  |  |  |  |
| 22 | Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.            |  |  |  |  |  |
| 23 | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.                   |  |  |  |  |  |
| 24 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.                       |  |  |  |  |  |
| 25 | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.                                                        |  |  |  |  |  |
| 26 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut.                               |  |  |  |  |  |

### **Lampiran 3 Skala *Social Support***

Link *Google Form*: <https://forms.gle/qffuATnK6vqaykZ86>

#### **Identitas Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Universitas :

#### **Petunjuk Pengisian**

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kondisi dan pengalaman yang Anda rasakan. Setiap pernyataan disertai dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

**0 : Pasti Tidak Sesuai**

**1 : Kemungkinan Tidak Sesuai**

**2 : Kemungkinan Sesuai**

### 3 : Pasti Sesuai

Silahkan **pilih satu angka** yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman Anda dengan memberi tanda pada angka yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah seluruh pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

| No. | Pernyataan                                                                                                                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1   | Ketika saya membutuhkan saran tentang bagaimana menyelesaikan masalah pribadi saya, saya tahu siapa yang harus saya hubungi.                                                                        |   |   |   |   |
| 2   | Setidaknya ada satu orang yang saya kenal yang nasihatnya dapat saya percaya.                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 3   | Jika saya sakit dan memerlukan orang lain (teman, anggota keluarga, atau kenalan) untuk mengantarkan saya ke dokter, saya kesulitan untuk menemukannya.                                             |   |   |   |   |
| 4   | Jika saya harus keluar kota selama beberapa minggu, saya akan kesulitan untuk menemukan seseorang untuk menjaga rumah atau apartemen saya (seperti mengurus tanaman, hewan peliharaan, taman, dll). |   |   |   |   |
| 5   | Akan sulit bagi saya untuk menemukan seseorang yang mau meminjamkan kendaraannya kepada saya selama beberapa jam.                                                                                   |   |   |   |   |
| 6   | Jika saya merasa kesepian, ada beberapa orang yang bisa saya ajak bicara.                                                                                                                           |   |   |   |   |
| 7   | Saya sering bertemu atau berbicara dengan keluarga atau teman.                                                                                                                                      |   |   |   |   |
| 8   | Saya merasa tidak selalu dimasukkan dalam lingkaran teman-teman saya.                                                                                                                               |   |   |   |   |
| 9   | Saya jarang dilibatkan untuk melakukan sesuatu dengan orang lain.                                                                                                                                   |   |   |   |   |
| 10  | Kebanyakan teman saya lebih menarik daripada saya.                                                                                                                                                  |   |   |   |   |
| 11  | Sebagian besar teman saya lebih sukses dalam melakukan perubahan dalam hidup mereka dibandingkan saya.                                                                                              |   |   |   |   |
| 12  | Saya kesulitan mengimbangi teman-teman saya.                                                                                                                                                        |   |   |   |   |

## Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

### Hasil Uji Validitas *Flourishing*

#### Other fit measures

| Metric                                          | Value |
|-------------------------------------------------|-------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.064 |
| RMSEA 90% CI lower bound                        | 0.053 |
| RMSEA 90% CI upper bound                        | 0.076 |
| RMSEA p-value                                   | 0.019 |
| Standardized root mean square residual (SRMR)   | 0.035 |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )         | 198.1 |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )         | 220.1 |
| Goodness of fit index (GFI)                     | 0.942 |
| McDonald fit index (MFI)                        | 0.870 |
| Expected cross validation index (ECVI)          | 0.628 |

#### Additional fit measures

##### Fit indices

| Index                                      | Value |
|--------------------------------------------|-------|
| Comparative Fit Index (CFI)                | 0.967 |
| Tucker-Lewis Index (TLI)                   | 0.955 |
| Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI) | 0.955 |
| Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)      | 0.949 |
| Parsimony Normed Fit Index (PNFI)          | 0.699 |
| Bollen's Relative Fit Index (RFI)          | 0.931 |
| Bollen's Incremental Fit Index (IFI)       | 0.967 |
| Relative Noncentrality Index (RNI)         | 0.967 |

### Parameter estimates ▼

#### Factor loadings ▼

| Factor           | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |       |
|------------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|
|                  |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper |
| positive emotion | PS1       | 0.798         | 0.023      | 35.45   | < .001 | 0.754                   | 0.843 |
|                  | PS2       | 0.789         | 0.023      | 34.16   | < .001 | 0.744                   | 0.835 |
|                  | PS3       | 0.768         | 0.025      | 31.27   | < .001 | 0.720                   | 0.816 |
| engagement       | EN1       | 0.748         | 0.032      | 23.24   | < .001 | 0.685                   | 0.812 |
|                  | EN2       | 0.775         | 0.032      | 24.58   | < .001 | 0.713                   | 0.837 |
| relationship     | RE1       | 0.645         | 0.033      | 19.72   | < .001 | 0.581                   | 0.710 |
|                  | RE2       | 0.863         | 0.020      | 44.12   | < .001 | 0.824                   | 0.901 |
|                  | RE3       | 0.811         | 0.022      | 36.31   | < .001 | 0.767                   | 0.855 |
| meaning          | ME1       | 0.822         | 0.019      | 43.42   | < .001 | 0.785                   | 0.860 |
|                  | ME2       | 0.817         | 0.019      | 42.26   | < .001 | 0.779                   | 0.855 |
|                  | ME3       | 0.799         | 0.021      | 38.82   | < .001 | 0.759                   | 0.840 |
| accomplishment   | AC1       | 0.859         | 0.017      | 49.80   | < .001 | 0.825                   | 0.893 |
|                  | AC2       | 0.834         | 0.019      | 44.24   | < .001 | 0.797                   | 0.871 |
|                  | AC3       | 0.665         | 0.030      | 21.83   | < .001 | 0.605                   | 0.724 |

### Hasil Uji Validitas *Self-Compassion*

#### Additional fit measures

##### Fit indices

| Index                                      | Value |
|--------------------------------------------|-------|
| Comparative Fit Index (CFI)                | 0.924 |
| Tucker-Lewis Index (TLI)                   | 0.913 |
| Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI) | 0.913 |
| Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)      | 0.866 |
| Parsimony Normed Fit Index (PNFI)          | 0.756 |
| Bollen's Relative Fit Index (RFI)          | 0.846 |
| Bollen's Incremental Fit Index (IFI)       | 0.925 |
| Relative Noncentrality Index (RNI)         | 0.924 |

#### Other fit measures

| Metric                                          | Value |
|-------------------------------------------------|-------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.052 |
| RMSEA 90% CI lower bound                        | 0.046 |
| RMSEA 90% CI upper bound                        | 0.058 |
| RMSEA p-value                                   | 0.282 |
| Standardized root mean square residual (SRMR)   | 0.049 |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )         | 222.6 |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )         | 234.9 |
| Goodness of fit index (GFI)                     | 0.983 |
| McDonald fit index (MFI)                        | 0.681 |
| Expected cross validation index (ECVI)          | 1.919 |

## Parameter estimates ▼

### Factor loadings ▼

| Factor             | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |       |
|--------------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|
|                    |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper |
| self kindness      | SK1       | 0.606         | 0.038      | 16.15   | < .001 | 0.532                   | 0.679 |
|                    | SK2       | 0.672         | 0.034      | 19.97   | < .001 | 0.606                   | 0.738 |
|                    | SK3       | 0.666         | 0.034      | 19.41   | < .001 | 0.599                   | 0.733 |
|                    | SK4       | 0.659         | 0.034      | 19.15   | < .001 | 0.592                   | 0.727 |
|                    | SK5       | 0.576         | 0.039      | 14.75   | < .001 | 0.500                   | 0.653 |
| self judgement     | SJ1       | 0.488         | 0.041      | 11.80   | < .001 | 0.407                   | 0.569 |
|                    | SJ2       | 0.724         | 0.028      | 25.89   | < .001 | 0.669                   | 0.779 |
|                    | SJ3       | 0.782         | 0.024      | 32.39   | < .001 | 0.735                   | 0.829 |
|                    | SJ4       | 0.735         | 0.027      | 26.97   | < .001 | 0.682                   | 0.788 |
|                    | SJ5       | 0.709         | 0.029      | 24.68   | < .001 | 0.653                   | 0.765 |
| common humanity    | CH1       | 0.524         | 0.045      | 11.67   | < .001 | 0.436                   | 0.612 |
|                    | CH2       | 0.573         | 0.043      | 13.41   | < .001 | 0.489                   | 0.657 |
|                    | CH3       | 0.652         | 0.039      | 16.76   | < .001 | 0.576                   | 0.728 |
|                    | CH4       | 0.660         | 0.039      | 17.05   | < .001 | 0.584                   | 0.736 |
| isolation          | IS1       | 0.754         | 0.025      | 30.43   | < .001 | 0.706                   | 0.803 |
|                    | IS2       | 0.840         | 0.019      | 43.69   | < .001 | 0.802                   | 0.877 |
|                    | IS3       | 0.678         | 0.030      | 22.38   | < .001 | 0.619                   | 0.737 |
|                    | IS4       | 0.794         | 0.022      | 35.92   | < .001 | 0.750                   | 0.837 |
| mindfulness        | MF1       | 0.500         | 0.045      | 11.08   | < .001 | 0.411                   | 0.588 |
|                    | MF2       | 0.583         | 0.041      | 14.06   | < .001 | 0.502                   | 0.664 |
|                    | MF3       | 0.644         | 0.039      | 16.66   | < .001 | 0.568                   | 0.720 |
|                    | MF4       | 0.626         | 0.039      | 15.91   | < .001 | 0.548                   | 0.703 |
| overidentification | OI1       | 0.705         | 0.029      | 24.40   | < .001 | 0.649                   | 0.762 |
|                    | OI2       | 0.816         | 0.022      | 37.67   | < .001 | 0.774                   | 0.859 |
|                    | OI3       | 0.703         | 0.029      | 23.92   | < .001 | 0.645                   | 0.760 |
|                    | OI4       | 0.659         | 0.032      | 20.58   | < .001 | 0.596                   | 0.722 |

## Hasil Uji Validitas *Social Support*

## Additional fit measures ▼

### Fit indices ▼

| Index                                      | Value |
|--------------------------------------------|-------|
| Comparative Fit Index (CFI)                | 0.883 |
| Tucker-Lewis Index (TLI)                   | 0.839 |
| Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI) | 0.839 |
| Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)      | 0.855 |
| Parsimony Normed Fit Index (PNFI)          | 0.622 |
| Bollen's Relative Fit Index (RFI)          | 0.801 |
| Bollen's Incremental Fit Index (IFI)       | 0.884 |
| Relative Noncentrality Index (RNI)         | 0.883 |

### Other fit measures ▼

| Metric                                          | Value                  |
|-------------------------------------------------|------------------------|
| Root mean square error of approximation (RMSEA) | 0.092                  |
| RMSEA 90% CI lower bound                        | 0.080                  |
| RMSEA 90% CI upper bound                        | 0.105                  |
| RMSEA p-value                                   | $3.806 \times 10^{-8}$ |
| Standardized root mean square residual (SRMR)   | 0.067                  |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ )         | 125.1                  |
| Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ )         | 141.3                  |
| Goodness of fit index (GFI)                     | 0.918                  |
| McDonald fit index (MFI)                        | 0.816                  |
| Expected cross validation index (ECVI)          | 0.673                  |

## Parameter estimates ▼

### Factor loadings ▼

| Factor          | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |       |
|-----------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|-------|
|                 |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper |
| appraisal       | AP1       | 0.765         | 0.066      | 11.60   | < .001 | 0.636                   | 0.895 |
|                 | AP2       | 0.680         | 0.062      | 11.01   | < .001 | 0.559                   | 0.801 |
| tangible assets | TA1       | 0.624         | 0.042      | 14.71   | < .001 | 0.541                   | 0.707 |
|                 | TA2       | 0.659         | 0.041      | 15.94   | < .001 | 0.578                   | 0.740 |
|                 | TA3       | 0.566         | 0.045      | 12.69   | < .001 | 0.479                   | 0.653 |
| belonging       | BE1       | 0.375         | 0.047      | 7.914   | < .001 | 0.282                   | 0.468 |
|                 | BE2       | 0.399         | 0.046      | 8.578   | < .001 | 0.308                   | 0.490 |
|                 | BE3       | 0.749         | 0.029      | 26.00   | < .001 | 0.693                   | 0.806 |
|                 | BE4       | 0.778         | 0.028      | 28.27   | < .001 | 0.724                   | 0.832 |
| self esteem     | ES1       | 0.642         | 0.035      | 18.11   | < .001 | 0.572                   | 0.711 |
|                 | ES2       | 0.719         | 0.031      | 23.00   | < .001 | 0.657                   | 0.780 |
|                 | ES3       | 0.780         | 0.028      | 27.58   | < .001 | 0.724                   | 0.835 |

## Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas

### Hasil Uji Reliabilitas *Flourishing*

#### Reliability ▼

##### Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

| Coefficient         | Estimate | Std. Error | 95% CI |       |
|---------------------|----------|------------|--------|-------|
|                     |          |            | Lower  | Upper |
| McDonald's $\omega$ | 0.934    | 0.005      | 0.924  | 0.943 |

### Hasil Uji Reliabilitas *Self-Compassion*

#### Reliability ▼

##### Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient         | Estimate | Std. Error | 95% CI |       |
|---------------------|----------|------------|--------|-------|
|                     |          |            | Lower  | Upper |
| McDonald's $\omega$ | 0.891    | 0.008      | 0.876  | 0.907 |

### Hasil Uji Reliabilitas *Social Support*

#### Reliability ▼

##### Frequentist Scale Reliability Statistics

| Coefficient         | Estimate | Std. Error | 95% CI |       |
|---------------------|----------|------------|--------|-------|
|                     |          |            | Lower  | Upper |
| McDonald's $\omega$ | 0.829    | 0.013      | 0.805  | 0.854 |

## Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif

### Descriptive Statistics

|                          | SELF-COMPASSION | SOCIAL SUPPORT | FLOURISHING |
|--------------------------|-----------------|----------------|-------------|
| Valid                    | 408             | 408            | 408         |
| Missing                  | 20              | 20             | 20          |
| Mode                     | 79.89           | 25.46          | 112.0       |
| Mean (arithmetic)        | 90.92           | 23.17          | 99.45       |
| Std. Deviation           | 14.60           | 6.397          | 19.84       |
| Coefficient of variation | 0.161           | 0.276          | 0.199       |
| Minimum                  | 49.00           | 0.000          | 20.00       |
| Maximum                  | 126.0           | 36.00          | 140.0       |



## Lampiran 7 Hasil Uji Kategorisasi

*Descriptive Statistics*

|                   | Z-SC                    | Z-SS                   | Z-F                     |
|-------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Valid             | 408                     | 408                    | 408                     |
| Missing           | 0                       | 0                      | 0                       |
| Mean (arithmetic) | $-1.961 \times 10^{-4}$ | $4.902 \times 10^{-5}$ | $-1.716 \times 10^{-4}$ |
| Std. Deviation    | 1.000                   | 1.000                  | 1.000                   |
| Minimum           | -2.870                  | -3.620                 | -4.000                  |
| Maximum           | 2.400                   | 2.010                  | 2.040                   |
| 25th percentile   | -0.820                  | -0.690                 | -0.643                  |
| 50th percentile   | -0.060                  | 0.130                  | 0.080                   |
| 75th percentile   | 0.760                   | 0.750                  | 0.780                   |
| 20th percentile   | -0.890                  | -0.960                 | -0.830                  |
| 40th percentile   | -0.340                  | -0.180                 | -0.170                  |
| 60th percentile   | 0.210                   | 0.290                  | 0.390                   |
| 80th percentile   | 0.872                   | 0.910                  | 0.880                   |

## Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| Skewness               | 0.103  | -0.397 | -0.558 |
| Std. Error of Skewness | 0.121  | 0.121  | 0.121  |
| Kurtosis               | -0.568 | -0.093 | 0.260  |
| Std. Error of Kurtosis | 0.241  | 0.241  | 0.241  |

## Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

|        |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.  |
|--------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|-------|
| Y * X1 | Between Groups | (Combined)               | 155.769        | 64  | 2.434       | 3.321  | <.001 |
|        |                | Linearity                | 73.077         | 1   | 73.077      | 99.701 | <.001 |
|        |                | Deviation from Linearity | 82.692         | 63  | 1.313       | 1.791  | <.001 |
|        | Within Groups  |                          | 251.403        | 343 | .733        |        |       |
|        | Total          |                          | 407.172        | 407 |             |        |       |

**ANOVA Table**

|        |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.  |
|--------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|-------|
| Y * X2 | Between Groups | (Combined)               | 103.754        | 30  | 3.458       | 4.297  | <.001 |
|        |                | Linearity                | 75.316         | 1   | 75.316      | 93.581 | <.001 |
|        |                | Deviation from Linearity | 28.438         | 29  | .981        | 1.218  | .206  |
|        | Within Groups  |                          | 303.418        | 377 | .805        |        |       |
|        | Total          |                          | 407.172        | 407 |             |        |       |

## Lampiran 10 Hasil Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Collinearity Statistics |    |           |       |
|-------------------------|----|-----------|-------|
| Model                   |    | Tolerance | VIF   |
| 1                       | X1 | .669      | 1.494 |
|                         | X2 | .669      | 1.494 |

a. Dependent Variable: Y

## Lampiran 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

|       |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        |       |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|-------|
| Model |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t      | Sig.  |
| 1     | (Constant) | .712                        | .025       |                           | 28.440 | <.001 |
|       | X1         | -.028                       | .031       | -.055                     | -.912  | .362  |
|       | X2         | -.056                       | .031       | -.110                     | -1.837 | .067  |

a. Dependent Variable: Abs\_RES

## Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis Simultan

**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.               |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|--------------------|
| 1     | Regression | 94.229         | 2   | 47.114      | 60.974 | <.001 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 312.943        | 405 | .773        |        |                    |
|       | Total      | 407.172        | 407 |             |        |                    |

a. Dependent Variable: Y  
b. Predictors: (Constant), X2, X1

## Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis Parsial

**Coefficients<sup>a</sup>**

|       |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |       |       |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
| Model |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t     | Sig.  |
| 1     | (Constant) | .000                        | .044       |                           | -.003 | .998  |
|       | X1         | .263                        | .053       | .263                      | 4.947 | <.001 |
|       | X2         | .279                        | .053       | .279                      | 5.232 | <.001 |

a. Dependent Variable: Y

## Lampiran 14 Hasil Uji Kofisien Determinasi Parsial

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .424 <sup>a</sup> | .179     | .177              | .90714                     |

a. Predictors: (Constant), X1

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .430 <sup>a</sup> | .185     | .183              | .90409                     |

a. Predictors: (Constant), X2

## Lampiran 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi Simultan

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .481 <sup>a</sup> | .231     | .228              | .87903                     |

a. Predictors: (Constant), X2, X1