



Hubungan *Self-Compassion* dengan *Flourishing* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Cinta Shafaira^{a,1,*}, Alma Yulianti^{b,2}

^a Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

^b Dosen Program Studi Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Email: ¹ 12060126636@students.uin-suska.ac.id, ² almayulianti@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Riwayat Artikel

Received: 10 June 2025

Revised: 15 August 2025

Accepted: 25 August 2025

Kata Kunci

Flourishing,

Self-Compassion,

Participate in student organizations.

Background: Students who participate in organizations have a dual role, as academics and organizers. Students who participate in organizations are often faced with various situations that have an impact on the level of flourishing. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in organizations. **Method:** The sampling technique in this study was saturated sampling technique. The subjects in this study were 98 students who participated in organizations at the Faculty of Psychology, UIN Sultan Syarif Kasim Riau. The measuring instrument in this study used the Self-Compassion Scale with a reliability coefficient of 0.868 and The PERMA Profiler with a reliability of 0.980. **Result:** The results of this study indicate that there is a positive relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in organizations. This is evidenced by the correlation coefficient value (r) = 0.615 and sig 0.000, meaning that there is a relationship between self-compassion and flourishing in students who participate in student organizations at the Faculty of Psychology UIN Sultan Syarif Kasim Riau. **Conclusion:** The implication of this research is that self-compassion is one of the factors that can increase flourishing in students. So that students who take part in organizations at the Faculty of Psychology UIN Sultan Syarif Kasim Riau can maintain and improve the quality of self-compassion in themselves by maintaining and continuing to improve the ability of aspects of self-compassion.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Mahasiswa yang memilih untuk mengikuti organisasi memiliki beberapa peran dan tuntutan yang ganda, yakni menjadi mahasiswa aktif dan juga menjadi anggota organisasi. Akan muncul konflik peran yang menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi jika ia tidak dapat menyeimbangkan peran ganda tersebut [1]. Apabila tanggung jawab yang dihadapi mahasiswa



yang mengikuti organisasi berubah menjadi sebuah tekanan maka akan mempengaruhi kesejahteraan. Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang mengatakan bahwa tekanan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, terutama dalam konteks mahasiswa [2]. Pada penelitian tersebut menyoroti bagaimana tekanan akademik, sosial dan pribadi dapat berkontribusi pada berbagai aspek kesejahteraan individu, baik secara positif maupun negatif, tergantung bagaimana individu tersebut mengelola tekanan yang ada.

Tujuan akhir Psikologi Positif yang ditinjau teori kesejahteraan adalah untuk meningkatkan *flourishing* [3]. *Flourishing* adalah keadaan dimana seseorang tidak hanya terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencapai kesejahteraan emosional, psikologis dan sosialnya [4]. *Flourishing* sebagai kondisi kesejahteraan psikologis dimana individu berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri [5].

Flourishing adalah kondisi optimal di mana seseorang hidup dengan makna, kebahagiaan, dan pencapaian dalam kehidupan [3]. Seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi dalam menjalani peran ganda tersebut seringkali menemukan kejadian atau situasi yang sulit, yang mengharuskannya untuk bisa menyeimbangkan dua peran yang ia miliki. Sehingga, cenderung kurang mampu menghadapi tuntutan dan peran ganda yang dimilikinya. Ketika mahasiswa yang mengikuti organisasi mampu memenuhi aspek *flourishing* diatas maka ia akan dapat menghadapi tuntutan dan peran ganda. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan *flourishing* dapat membantu mahasiswa mengelola berbagai peran dan tekanan yang dihadapi di kelas dan organisasi [6].

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Karinda (2020) menemukan seorang mahasiswa akan menjadi lebih kuat menghadapi tuntutan hidup ketika ia memiliki *self-compassion* yang tinggi. Menurut Neff, *Self-compassion* adalah suatu kondisi dimana individu dapat memberikan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri dan menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakcukupan merupakan bagian dari pengalaman manusia.[7] Ketika mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki *self-compassion* yang tinggi maka ia akan lebih mampu mengelola tuntutan dan tekanan yang datang dari berbagai aktivitas yang diikuti. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah akan sulit untuk menerima hal baik maupun buruk yang ada pada dirinya. Individu tersebut akan selalu memiliki perasaan negatif tentang dirinya dan sulit untuk merasa cukup terhadap dirinya.

Kemudian penelitian lain mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *flourishing* yang tinggi mampu menerima dan memahami bahwa ketidaksempurnaan dan kesalahan adalah bagian dari sifat manusia [8]. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian lain yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* [9]. Dimana *self-compassion* sebagai faktor yang dapat memicu peningkatan *flourishing* pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut juga dapat diartikan *self-compassion* dapat memberikan pengaruh kepada *flourishing*. *Self-compassion* yang tinggi akan berkorelasi dengan *flourishing* yang tinggi juga.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian tersebut, maka diketahui bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi *flourishing*, begitu juga sebaliknya. Apabila *self-compassion* rendah maka *flourishing* yang dimiliki juga akan semakin rendah. Jika dikaitkan dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi maka penting untuk mereka untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi untuk menunjang tingkat *flourishing* yang ada pada dirinya.

2. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Penelitian korelasi bertujuan untuk memahami arah hubungan dan kekuatan yang dimiliki pada tiap variabel [10]. Dengan melibatkan 98 mahasiswa psikologi yang mengikuti organisasi, menggunakan Skala Welas Diri adaptasi dari *Self-Compassion Scale* [7]. Selanjutnya, kami menggunakan korelasi *product moment* Pearson untuk menganalisis data dan nilai reliabilitas alpha Cronbach >0,7 sebagai uji validitas [11].

3. Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut merupakan deskripsi mahasiswa yang mengikuti organisasi di fakultas Psikologi.

Tabel 1. Deskripsi Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi (N= 98)

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Organisasi	SEMA	4	6,3%
	DEMA	37	58,7%
	HMJ	22	35%
Semester	3	19	30%
	5	29	46%
	7	15	24%
Jenis Kelamin	Perempuan	55	87,3%
	Laki-Laki	8	12,7%

Sumber: Data Primer

Tabel 1 memberikan gambaran umum tentang partisipan dalam penelitian ini. Seperti yang disajikan dalam Tabel 1, subjek penelitian berdasarkan organisasi DEMMA (n= 37; 58,7%) lebih banyak jika dibandingkan dengan HMJ (n= 22; 35%) dan SEMA (n=4; 6,3%) lebih sedikit. Selama pengumpulan data, sebagian besar partisipan berada pada semester 5 (n= 29; 46%) lebih banyak dibandingkan semester 3 (n=19; 30%) dan semester 7 (n=15;24%). Berdasarkan jenis kelamin jumlah partisipan perempuan (n = 55 ; 87,3%) lebih banyak dibandingkan laki –laki (n= 8; 12,7%).

Tabel 2. Reliabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha
<i>Self-Compassion</i>	23	0,868
<i>Flourishing</i>	25	0,980

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,868 untuk *Self-Compassion* dan 0,980 untuk *Flourishing*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Y	X
Y	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,615
	Sig (2-tailed)		.000
	N	63	63
X	<i>Pearson Correlation</i>	0,615	1
	Sig (2-tailed)	.000	
	N	63	63

Sumber: Data Primer

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Penelitian ini menemukan adanya korelasi positif ($\text{sig} < 0,05$) antara *self-compassion* dengan *flourishing*. Signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) diperoleh dengan nilai korelasi sebesar 0,615 ($> 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan tingkat *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan nilai $r = 0,615$; $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terbuktinya hipotesis penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan, yang menunjukkan adanya asosiasi atau hubungan yang positif dan signifikan antara tingginya *self-compassion* dengan tingkat *flourishing* [8]. Selain itu, penelitian yang menunjukkan hasil penelitian terkait adanya korelasi secara positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* [12]. Penelitian dari Almisari juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa. Ketiga hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seorang individu, maka tinggi juga kemampuannya untuk menerima serta memahami semua hal dihidupnya, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari semua orang serta adanya kemampuan untuk menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif saat berhadapan dengan suatu kesulitan. Hal ini yang menjadi dasar dari kemampuan seseorang untuk memandang atau menjalani kehidupannya secara positif dan sejahtera.

Selain itu, adanya kemampuan *self-compassion* pada diri seseorang dapat membantu merubah emosi negatif, seperti *self-judgement*, *isolation*, *rumination* menjadi emosi yang lebih positif, seperti *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* [7]. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki *self-compassion*, individu dapat meningkatkan *flourishing* dalam berbagai aspek kehidupan. Adanya *self-compassion* merupakan hal penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional serta tingkat kepuasan hidup yang baik sehingga dapat membuat pemikiran seorang individu menjadi lebih bahagia, optimis, dan *flourish* [7]. Seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan kemampuan *self-compassion* pada aspek positif yang tinggi memiliki kemampuan untuk menerima serta memahami adanya ketidaksempurnaan pada dirinya terutama saat menghadapi situasi sulit dan merasakan hal tersebut menjadi hal yang wajar dialami semua orang [8]. Komponen *self-kindness* pada *self-compassion* menunjukkan bahwa suatu perilaku individu yang memahami dan berkaitan dengan kebaikan atas apa yang individu tersebut miliki dalam hidupnya dibandingkan melakukan suatu kritik terhadap dirinya (*self-judgment*). Adanya *self-kindness* pada seorang individu dapat mempengaruhi peningkatan tingkat *flourishing* seorang individu [13]. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi telah memberikan penilaian positif bagi dirinya selama menjadi organisatoris, telah menghadapi tekanan dan kesulitan dengan lebih sehat secara emosional dan mental, dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab organisasi dan kesejahteraan pribadi, sehingga dapat lebih produktif dan termotivasi dalam peran ganda yang dijalani. *Common humanity* pada *self-compassion* dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang dimiliki individu untuk selalu terhubung dengan individu lain saat sedang menjalani suatu pengalaman atau kejadian tertentu dalam kehidupan ini [7]. Adanya komponen *common humanity* ini dapat membantu seorang individu untuk memahami bahwa kejadian sulit atau kegagalan yang dihadapinya merupakan hal umum yang dapat dialami juga oleh orang lain atau tidak hanya dihadapi oleh dirinya sendiri. Hal ini nantinya dapat membantu individu untuk lebih terbuka sehingga ia tidak merendahkan diri atau bahkan merasa dirinya terisolasi dengan orang-orang di sekitarnya (*isolation*). Pada mahasiswa yang mengikuti organisasi yang memiliki *common humanity* ditunjukkan oleh perasaan memahami bahwa tekanan adalah bagian dari proses. Menyadari bahwa konflik adalah hal normal dalam organisasi, perbedaan pendapat dan lainnya. *Mindfulness* pada *self-compassion* berarti kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk berfokus pada kesadaran dan pengalaman yang sedang terjadi pada saat ini dibandingkan dengan mengabaikan begitu saja atau lebih-lebihkan perasaan negatif [7].

Seseorang yang memiliki kemampuan *mindfulness* dapat membantu dirinya untuk berfokus dan menerima kondisi apapun yang sedang dialaminya tanpa mengurangi atau lebih-lebihkannya. *Mindfulness* ini juga dapat membantu individu untuk menurunkan distress psikologis dan meningkatkan *flourishing* [14]. Apabila komponen ini dilihat pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, mereka dapat menyikapi dan menerima situasi sulit sebagaimana adanya dan tanpa lebih-lebihkan emosi negatif. Hal ini dapat meningkatkan *flourishing* selama ia menjadi mahasiswa dan anggota organisasi. Dengan begitu, mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat menyadari kejadian atau perasaan yang dialaminya secara lebih jelas, objektif, dan tanpa menghakimi diri secara

berlebihan. Faktor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat *flourishing* individu lainnya bisa dipertimbangkan dan dikaji lebih dalam pada penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti juga menyadari bahwa pada penelitian ini peneliti memiliki kekurangan pada pemilihan subjek. Mengingat bahwa jumlah partisipan perempuan dalam penelitian ini lebih banyak daripada laki-laki sehingga tidak berimbang, maka penelitian selanjutnya dapat meneliti hal ini lebih jauh pada penelitian selanjutnya.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi internal Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi internal kampus. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,615$ dengan signifikansi $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *flourishing* yang mereka rasakan. Sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang untuk *self-compassion*, yaitu sebanyak 63,5%, sementara sisanya (36,5%) berada dalam kategori tinggi. Tidak ada subjek yang memiliki *self-compassion* dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup baik dan sehat secara emosional dalam menghadapi tantangan. Sebagian besar subjek memiliki *flourishing* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 79,4%, dan 20,6% lainnya berada dalam kategori sedang. Tidak terdapat subjek dengan kategori *flourishing* rendah.

Daftar Pustaka

- [1] Y.F.K.N.K. Naibaho & D.R. Sawitri, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Konflik Peran pada Mahasiswa Organisatoris di FKM dan Fisip Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati*, 6 (3). 04-2011. 2017.
- [2] C. K. Soysa & C. J. Wilcomb. "Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, And Gender As Predictors Of Depression, Anxiety, Stress, And Well-Being." *Mindfulness*, 6(2),217-226. 2015.
- [3] M. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. Free Press: New York. 2011
- [4] C. L. Keyes, "Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health." *American psychologist*, 62(2), 95. 2007.
- [5] C. D. Ryff, & B. H. Singer, "Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being." *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. 2008.
- [6] M. Destalia, I. Yulianti, & N. A. Setiawan, "Flourishing Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan Ditinjau Dari Spiritualitas Dan Dukungan Sosial." *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 83-92. 2024.
- [7] K. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself." *Self And Identity*, 2(2), 85-101. 2003.
- [8] N. A. Zulfa, & E. Prastuti. "Welas Asih Diri Dan Bertumbuh: Hubungan Self-Compassion Dan Flourishing Pada Mahasiswa." *Mediapsi*, 6(1),71-78. 2020.
- [9] H. R. Almisari. "Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.
- [10] S. Azwar. "Penyusunan Skala Psikologi" (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2021.
- [11] Sugiyono. "Statiska untuk penelitian." Bandung: CV Alfabeta. 2019.
- [12] S. K. Verma, A.K. Tiwari & D.S. Chauhan. "Experimental evaluation of flat plate solar collector using nanofluids." *Energy conversion and Management*, 134, 103-115. 2017.
- [13] H. M. Stallman, J. L. Ohan & B. Chiera. "The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being." *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374. 2018.

-
- [14] K. A. Coffey, M. Hartman & B. L. Fredrickson. "Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action." *Mindfulness*, 1, 235-253. 2010.