

## **Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Anggota Organisasi Mahasiswa di Surabaya**

*Andrea Serhalawan*

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

*Dessi Christanti\*<sup>1</sup>*

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

**Abstract.** Membership in Student organizations (abbreviated ORMAWA) provides various benefits for students but also places the burden of tasks and responsibilities which can disrupt their subjective well-being. This research aims to ascertain how self-compassion and subjective well-being relate to one another in students who are members of ORMAWA in Surabaya. Participants in this research were 264 people who were ORMAWA members in many universities in the city of Surabaya. Participants were taken by accidental sampling technique. This research used the Pearson product-moment method. The result of the data analysis produces a correlation coefficient value of  $r = 0,219$  with  $p = 0,000$ . These results indicated that the relation between self-compassion and subjective well-being is relatively weak. In this research, self-compassion is less substantial in explaining the variation of subjective well-being of ORMAWA students. The student members of ORMAWA in this study may have other factors or ways to maintain good subjective well-being.

**Keywords:** *self-compassion, subjective well-being, student organization members*

**Abstrak.** Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi mahasiswa (disingkat ORMAWA) memberikan beragam manfaat namun sekaligus memberi beban tugas dan tanggung jawab yang dapat mengganggu keseimbangan *subjective well being*. Tujuan penelitian ini menguji korelasi di antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dengan variabel *subjective well-being* sebagai variabel terikat pada mahasiswa anggota ORMAWA di Surabaya. Partisipan yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 264 orang yang merupakan anggota ORMAWA di berbagai Perguruan Tinggi di Surabaya. Pengambilan responden menggunakan teknik *accidental sampling*. Uji analisis hipotesis menggunakan metode analisis *Pearson product moment*. Hasil analisis data menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,219$  dengan  $p = 0,000$ . Hasil analisis data ini mengindikasikan bahwa hubungan di antara variabel *self-compassion* dengan variabel *subjective well-being* tergolong lemah. Dalam penelitian ini, *self-compassion* kurang kuat menjelaskan variasi *subjective well being* mahasiswa anggota ORMAWA. Terdapat berbagai faktor atau cara lain yang bisa digunakan mahasiswa anggota ORMAWA untuk menjaga agar *subjective well being* mereka tetap baik.

**Kata kunci :** *mahasiswa, subjective well-being, self-compassion , anggota ORMAWA*

---

<sup>1</sup> **Korespondensi:** Dessi Christanti. Universitas Katolik Widya Mandala. Jl. Kalisari Selatan No.1 Kalisari, Pakuwon City, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60112. Email: dessi@ukwms.ac.id

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar di Perguruan Tinggi seperti Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut dan Universitas. Selama menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi, sebenarnya banyak hal yang bisa diraih individu sebagai mahasiswa berupa *hard skill* serta *soft skill*. Harapannya, individu sebagai mahasiswa mampu meraih prestasi akademik, pun pula berkembang secara non-akademik.

Terkait dengan ketrampilan di bidang non akademik, umumnya perguruan tinggi telah menyiapkan berbagai fasilitas yang dapat digunakan oleh mahasiswa. Fasilitas ini tidak hanya sekedar sarana prasarana fisik namun juga fasilitas yang berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk berkembang dalam mengasah *soft skill*. Fasilitas yang dimaksud adalah ORMAWA yang merupakan kependekan dari organisasi mahasiswa. ORMAWA ada yang berada pada aras Universitas, Fakultas, juga Prodi. ORMAWA dianggap sebagai suatu kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa di bidang non akademik.

Organisasi adalah sekelompok orang yang berkumpul dalam sebuah wadah dengan tujuan yang sama (Idauli, Fitri, & Supriyono, 2021). Merujuk pada definisi organisasi tersebut maka organisasi mahasiswa dapat dimaknai sebagai sekelompok mahasiswa yang berkumpul dalam sebuah wadah dengan tujuan yang sama. Organisasi kemahasiswaan mempunyai tujuan untuk mengasah keterampilan individu sehingga kelak mampu berkarya dalam masyarakat. Melalui kegiatan ORMAWA, individu diharapkan memiliki kemampuan berpendapat, berinisiatif membuat keputusan secara cepat, komitmen tinggi pada tanggung jawab, pula mampu memupuk nilai-nilai keterampilan dalam bermasyarakat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vindy dan Nugraha (2013) mahasiswa yang terlibat dalam ORMAWA, secara signifikan lebih memiliki emosi positif dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif terlibat dalam ORMAWA. Hasil studi lampau tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang aktif dalam ORMAWA cenderung lebih cerdas secara emosional dibanding dengan mereka yang tidak pernah terlibat organisasi apa pun.

Namun mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan tidak selalu memperoleh dampak positif melainkan juga ada dampak negatif yang didapat. Hal ini merujuk pada salah satu riset sebelumnya, bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi selama masa kuliah cenderung lebih rendah nilainya dibandingkan dengan yang tidak bergabung pada organisasi kemahasiswaan. Rendahnya perolehan nilai mahasiswa ini, dapat mempengaruhi kepuasan hidup yang mereka maknai (Damayanti et al., 2023).

Kepuasan hidup seseorang dapat dikaitkan dengan tingkat *well-being* yang ia miliki. *Well-being* dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mengevaluasi kualitas hidup individu atau kelompok. Menurut Siegrist (2003), *subjective well-being* serta *psychological well-being* secara esensi merupakan dua bentuk atau jenis dari *well-being*. *Subjective well-being* dan *psychological well-being*, masing-masing memiliki definisi berbeda dalam psikologi positif (Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009). *Subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yakni ukuran kesejahteraan, kepuasan hidup serta emosi yang positif yang dialami oleh individu (Diener, 2009).

Konsep *Subjective well-being* memiliki dimensi afektif serta kognitif. Dimensi kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup dan penilaian diri sendiri yang bergantung pada kondisi individu dan sesuai dengan standarnya. Dimensi afektif merujuk pada reaksi individu terhadap

emosi yang menyenangkan (afek positif) dan tidak menyenangkan (afek negatif). Dimensi afektif mencakup kepuasan hidup, kebahagiaan, serta kecemasan (Diener, 2009).

Analisis data dari *preliminary study* pada 30 anggota organisasi kemahasiswaan di berbagai pendidikan tinggi di Surabaya, menggambarkan sebanyak 61,5% dari responden menyatakan tidak merasa puas dengan hasil kerja mereka. Salah seorang responden mengatakan bahwa ia merasa capek karena kuliah sembari ikut ORMAWA, apalagi ia merasa hasil kerjanya tidak pernah diapresiasi oleh ketua ORMAWA. Alhasil ia merasa tidak puas dengan situasi yang ia hadapi saat ini. Responden tersebut merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalankan tugas organisasi kemahasiswaan.

Ketidakbahagiaan dapat dikaitkan dengan tidak terpenuhinya dimensi afektif *subjective well-being*. Dimensi afektif berkaitan dengan perasaan positif dan negatif yang dialami oleh individu, seperti kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan hidup, kecemasan, dan depresi (Diener, 2009). Alih-alih merasa bahagia, sebagian besar responden merasakan kecemasan dan depresi saat menjalankan kegiatan perkuliahan dan organisasi mahasiswa.

Sementara itu, hanya 39,5% dari total jumlah responden dalam *preliminary study* yang menyatakan puas dengan hasil kerja mereka. Meski sama-sama bergelut dengan kesibukan berorganisasi di kampus, namun ada beberapa mahasiswa yang merasa puas serta senang dengan kehidupannya saat ini ini. Ini berarti dimensi afeksi dari *subjective well-being* terpenuhi. Sebagian kecil responden merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam berperan sebagai aktivis ORMAWA.

Oleh karena itu, *subjective well-being* lekat kaitannya dengan berbagai aktivitas dalam keseharian individu seperti kualitas

hubungan sosial, pekerjaan dan kesehatan fisik. Sehingga, *subjective well-being* dapat memberikan arahan yang lebih jelas dan bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi yang bergabung dengan organisasi kemahasiswaan cenderung memiliki karakteristik bersemangat dan termotivasi dalam melakukan kegiatan organisasi, bahagia dan puas dengan hidupnya, dapat mengatasi stres dan tekanan dalam menjalankan tugas organisasi maupun akademik, menjaga hubungan sosial yang lebih positif dan menjadikan suasana organisasi menjadi lebih harmonis serta produktif.

Orang dengan *subjective well-being* tinggi mempersepsikan diri lebih puas dengan kehidupannya, lebih sering mengalami kebahagiaan yang mampu mendorong mereka untuk melakukan pekerjaannya secara optimum. Meski kegiatan dalam ORMAWA padat dan menyita waktu, orang yang tinggi *subjective well-being*-nya akan puas menilai kehidupannya. *Subjective well-being* krusial untuk mahasiswa organisasi sebab mampu membantu mereka dalam memperbaiki kesehatan psikologis, kinerja akademik, kualitas hidup, keterampilan sosial dan daya tahan terhadap stress (Nurussalam & Izzati, 2018).

Tentu terdapat faktor yang membedakan tingkat *subjective well-being* mahasiswa anggota ORMAWA. Menurut Argyles, Myers, dan Diener (Compton, 2005) ada beberapa komponen yang berdampak terhadap tingkat *subjective well-being* seseorang, seperti konsep diri, kemampuan mengontrol diri, sifat ekstrovert, optimisme, relasi sosial, makna dan arah hidup, serta *self-compassion*. Dengan demikian, *self-compassion* merupakan salah satu variable yang dianggap memiliki potensi untuk meningkatkan *subjective well-being*. Sebagai bentuk kebaikan pada diri sendiri, *self-compassion* seharusnya

juga dapat membantu mahasiswa yang aktif berorganisasi dalam mengatasi stres, kecemasan, dan depresi yang mungkin muncul dalam menjalankan tugas organisasi.

*Self-compassion* dapat diartikan selaku kemampuan memperhatikan dan bersikap baik terhadap diri sendiri bila menemui tantangan atau kekurangan dalam diri individu. Kemampuan ini dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan individu. *Self-compassion* juga menjadi faktor penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan karena dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, depresi dan stress (Germer, 2009).

Bagi mahasiswa, *self-compassion* memegang peranan positif cukup penting. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian terdahulu. Salah satu penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan tingkat *self-efficacy* mahasiswa saat sedang menyelesaikan tugas akhir (Siswati & Hadiyati, 2017). Hasil penelitian lain menyatakan *self-compassion* memiliki efek terhadap penyesuaian mahasiswa baru (Widyastuti, 2017). *Self-compassion* tinggi menyebabkan individu lebih cepat menyesuaikan diri. *Self-compassion* memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Kenyataan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya pada mahasiswa kedokteran. Hasil analisis data penelitian tersebut menyatakan bahwa *self-compassion* tinggi menyebabkan individu tidak mudah jatuh dalam kecemasan, depresi, juga stres (Amaranggani et al., 2021). Secara garis besar, sebagian studi yang telah dilakukan, menguatkan fakta tentang kontribusi dalam arti positif *self-compassion self-efficacy*, penyesuaian diri mahasiswa baru, dan kesejahteraan mental, sehingga *self-compassion* memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Pada lingkungan ORMAWA, mahasiswa yang aktif dalam ORMAWA berpotensi mengalami tekanan, tuntutan yang tinggi dan berbagai situasi yang menantang. *Self-compassion* akan menolong mahasiswa agar lebih menerima dirinya sendiri, paham bila ketidakberhasilan atau kesalahan hanyalah penggalan dari keseluruhan proses belajar serta mengembangkan rasa empati terhadap diri sendiri. Ketika mahasiswa mampu mengatasi tekanan dan kesulitan dalam organisasi dengan lebih baik mereka dapat merasa lebih puas dan bahagia sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka.

*Self-compassion* dan *subjective well-being* saling terkait karena *self-compassion* dapat memengaruhi penilaian individu terhadap kebahagiaan, kepuasan hidup, dan emosi positif yang dirasakan (Neff & Germer, 2013). *Self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima diri individu sendiri secara utuh dengan kasih sayang dan pemahaman tanpa menilai atau menyalahkan dirinya sendiri melewati batas (Neff, 2003). Sementara itu, *subjective well-being* ialah evaluasi yang dilakukan individu akan kepuasan hidupnya dan kebahagiaannya secara menyeluruh (Diener, 2009).

Penelitian sebelumnya tentang *self-compassion* bersama dengan *subjective well-being* berfokus kepada kaum muda penyandang disabilitas fisik. Temuan penelitian berhasil membuktikan adanya koneksi positif antara *self-compassion* serta *subjective well-being* pada kaum muda penyandang disabilitas fisik. Artinya *self-compassion* tinggi berjalan seiring dengan tingginya *subjective well-being* (Rahma & Puspitasari, 2019). Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian yang berlokasi di Semarang, pada para kandidat tenaga kerja wanita (TKW), yang membuktikan ada koneksi positif pada *self-compassion* dengan *subjective well-being* (Prastiwi & Mahanani 2021). Dengan demikian, beberapa penelitian sebelumnya membuktikan jika *self-compassion*

mempunyai korelasi positif dengan *subjective well-being*.

Dalam berorganisasi, individu dapat mengalami stres kerja sehingga mengurangi komitmen individu dalam organisasi (Oya & Kurniawan, 2019) yang berpotensi menimbulkan konflik. *Self compassion* ternyata dapat menjembatani perbedaan antar anggota sehingga meningkatkan fungsi keterikatan pada perusahaan (Reizer, 2019). Hal ini tentu dapat menurunkan konflik dalam organisasi. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pelatihan *self compassion* mampu mengurangi tingkat konflik dalam organisasi (Widyastuti, Akmal, & Murdiana, 2021). Selain itu, individu yang mampu menerapkan *self-compassion* dapat lebih mudah untuk memaafkan dirinya sendiri dan orang lain (Latifannisa, & Agustina, 2024), menjalin relasi yang lebih sehat serta positif (Neff, 2003), dan mengurangi tingkat stres (Huriyah, Prathama, & Wardhani, 2022). Individu yang memiliki tingkat stres yang rendah (Islahuddiny, Dewi, & Sari, 2022), memiliki kualitas relasi sosial yang baik (Saha, 2024), dan berada dalam iklim organisasi yang tidak penuh konflik (Kılınç & Doğan, 2022; Ekamaya & Puspitadewi, 2019) akan berkorelasi dengan *subjective well-being*. Dengan demikian *self compassion* semestinya memiliki hubungan dengan *subjective well-being* (Pangarak, Alwi & Sulastri, 2023).

Fokus riset ini adalah pada topik mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan di Surabaya. Hal ini karena penelitian dengan topik ini pada anggota ORMAWA sebelumnya masih kurang. Penelitian *self compassion* dan *subjective well being* lebih banyak ditujukan pada populasi bukan mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian sebelumnya dengan variabel yang sama yaitu *self-compassion* serta *subjective well-being* dilakukan oleh Rahma dan Puspitasari (2019) berfokus pada subjek tunadaksa. Sementara penelitian *self*

*compassion* dan *subjective well being* pada populasi mahasiswa difokuskan pada mahasiswa rantau (Triana, 2019) dan pada mahasiswa yang bekerja (Pangarak et al., 2023). Penelitian yang serupa adalah tentang *self compassion* pada mahasiswa secara umum yang dikaitkan dengan *psychological well being* (Syafrina & Farida, 2023). Penelitian ini bermaksud mengisi kekurangan tersebut. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan populasi mahasiswa dengan karakteristik spesifik yaitu mahasiswa anggota ORMAWA. Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang konsep *self-compassion* dan *subjective well-being* serta bagaimana keduanya berhubungan satu sama lain pada mahasiswa anggota ORMAWA. Hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan teori-teori psikologi khususnya pada psikologi perkembangan tentang faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa anggota ORMAWA.

Peneliti menengarai bahwa mahasiswa yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan yang dapat merawat diri mereka sendiri dengan kelembutan serta mampu memaafkan diri mereka sendiri bilamana mereka melakukan kesalahan, telah meningkatkan *subjective well-being* mereka sehingga merasakan kebahagiaan ataupun kepuasan hidup secara keseluruhan. Hal ini menyiratkan perlunya penelitian terkait korelasi *self-compassion* dengan *subjective well-being* khususnya bagi populasi mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa di kota Surabaya.

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjadi anggota ORMAWA. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self compassion* dan *subjective well being* khususnya pada mahasiswa yang menjadi anggota ORMAWA. Sejalan dengan tujuan penelitian tersebut, hipotesis kerja yang

diajukan adalah ada hubungan antara *self compassion* dan *subjective well being* khususnya pada anggota ORMAWA.

## METODE

Penelitian ini memakai *self-compassion* yang menjadi variabel independent dan *subjective well-being* yang menjadi variabel dependen. *Self-compassion* dapat diartikan secara operasional sebagai kemampuan untuk menerima dan memahami kelemahan atau kegagalan yang dialami oleh individu tanpa menghakimi dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. *Self-compassion* juga melibatkan pemahaman bahwa kesulitan dan kelemahan merupakan pengalaman manusia umum dan bukan hanya terjadi pada diri sendiri. Variabel ini diukur dengan skala *Self-Compassion Scale (SCS)* yang terdiri dari tiga aspek yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat *self-compassion*.

Sementara itu, definisi operasional *subjective well-being* dibatasi cukup komponen kognitif -kepuasan hidup- saja yaitu suatu keadaan dimana individu dapat mengevaluasi secara kognitif terkait kehidupannya secara utuh, apakah sejauh ini ia merasakan kepuasan sepanjang kehidupannya. Variabel ini diukur menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. Tinggi rendahnya nilai dalam skala tersebut, menunjukkan leveling kepuasan individu akan kehidupannya.

Prosedur penelitian yang dilakukan diawali dengan penentuan kriteria responden. Kemudian, kedua alat ukur yang telah ditetapkan dibuat dalam bentuk *Gform*. Langkah berikutnya adalah melakukan uji coba validitas dan reliabilitas alat ukur. Meskipun kedua alat ukur yang digunakan

merupakan alat ukur adaptasi namun tetap dilakukan uji validitas reliabilitas alat ukur pada populasi penelitian. Setelah mendapatkan hasil uji coba alat ukur, selanjutnya adalah proses pengambilan data. Langkah terakhir adalah uji hipotesis dan melakukan interpretasi hasilnya.

Subjek penelitian dapat mengukur tingkat *Self-compassion* dirinya melalui skala *Self-Compassion Scale (SCS)* milik Neff (2011). Selanjutnya Sugianto, Suwartono, dan Sutanti (2020) telah menerjemahkan skala SCS ke Bahasa Indonesia . Skala *Self-Compassion Scale* terdiri 26 butir pernyataan atau *item*. Hasil riset menyatakan SCS memiliki nilai konsistensi internal untuk 26 aitem sebesar 0,93 (Neff, 2003). Reliabilitas skala SCS setelah dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia sebesar  $\alpha = 0,873$  (Sugianto, Suwartono, & Sutanti, 2020). Pada uji reliabilitas yang dilakukan peneliti, untuk skala SCS, didapatkan angka koefisien *Alpha Cronbach*  $\alpha = 0,508$ . Tidak sesuai dengan harapan dan hasil penelitian sebelumnya, hasil uji reliabilitas yang dilakukan peneliti untuk skala SCS kurang tinggi.

Terdapat pendapat bahwa tingkat koefisien *Alpha Cronbach* dapat dibedakan menjadi tiga kategori sebagai berikut: bila  $\alpha > 0,75$  maka skala memiliki reliabilitas tinggi, bila  $0,5 \leq \alpha \leq 0,75$  maka berada dalam kategori reliabilitas yang moderat atau sedang, terakhir bila  $\alpha < 0,5$  maka reliabilitas suatu skala masuk kategori rendah (Hinton et al., 2004). Mengacu pada pendapat Hinton et al. (2004) tersebut maka koefisien *Alpha Cronbach*  $\alpha = 0,508$  tergolong moderat. Dengan demikian, skala SCS ini diputuskan tetap digunakan dalam penelitian ini. Sebagai konsekuensi, peneliti harus berhati-hati dalam melakukan interpretasi hasil analisis data.

Pengukuran variabel *subjective well-being* memakai skala *Satisfaction With Life Scale*

(SWLS) milik Diener, Emmons, Larsen dan Griffin, (1985). Saat ini, Natanael dan Novanto (2021) telah menerjemahkan SWLS ke Bahasa Indonesia. Hasil studi yang telah lampau (Pavot & Diener, 1993) menunjukkan bahwa 5 aitem SWLS memiliki reliabilitas sebesar 0,68 yang membuktikan bahwa SWLS reliabel. Adaptasi skala SWLS dalam Bahasa Indonesia (Natanael & Novanto, 2021) memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,83. Pada uji reliabilitas yang telah dilakukan peneliti sendiri, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,811.

Populasi penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti ORMAWA. Responden penelitian ini terdiri dari 264 orang yang selaras dengan parameter responden yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti. Parameter responden tersebut yaitu: 1) Berkuliah di Kota Surabaya, 2) Tergabung dalam ORMAWA jenjang Fakultas dan/atau jenjang Universitas 3) Pernah menjadi panitia tetap atau panitia lepas dalam ORMAWA.

Tabel 1. Data Responden

Kategori	Jumlah	Percentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	134	50,8
b. Perempuan	130	49,2
<b>Total</b>	<b>264</b>	<b>100</b>
Tingkat Ormawa		
a. Universitas	133	50,4
b. Fakultas	131	49,6
<b>Total</b>	<b>264</b>	<b>100</b>
Jabatan		
a. Ketua	30	11,3
b. Wakil	23	8,7
c. Sekretaris	25	9,4
d. Bendahara	22	8,3
e. Anggota	164	62,1
<b>Total</b>	<b>264</b>	<b>100</b>

Teknik pengambilan responden penelitian menggunakan menggunakan *Accidental Sampling*. Kuesioner penelitian ini disebarluaskan kepada responden memanfaatkan *Google Form* yang peneliti

sebarkan melalui media sosial yang peneliti miliki.

Setelah data didapatkan peneliti melakukan pengolahan data menggunakan *SPSS 26,0 for windows*, selanjutnya dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Product Moment*.

## HASIL DAN DISKUSI

Pengujian asumsi yang dilaksanakan sebelum menguji hubungan antara dua variabel, adalah uji linearitas maupun normalitas. Bersandarkan uji linearitas yang telah dilaksanakan, didapatkan skor signifikan senilai 0,000 atau di bawah angka 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut, *self-compassion* serta *subjective well-being* berada dalam satu garis linear. Jadi, kedua variabel memenuhi uji linearitas.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, didapatkan hasil nilai signifikan *self-compassion* senilai 0,200. Nilai 0,200 tersebut tentunya berada di atas 0,05, artinya data dari *self-compassion* terdistribusi secara normal karena memenuhi uji normalitas. Kemudian, didapatkan hasil signifikan *subjective well-being* sebesar 0,053. Skor tersebut juga melebihi angka 0,05, artinya data dari *subjective well-being* terdistribusi secara normal karena uji normalitas terpenuhi.

Oleh karena uji asumsi terpenuhi maka untuk menganalisis ada atau tidaknya korelasi variabel *self-compassion* serta variabel *subjective well-being* akan memanfaatkan *Pearson Product Moment*. Hasil pengkajian data dalam penelitian ini menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $r = 0,219$ .

Tabel 2. Hasil Analisis Data

		Korelasi	
		SC	SWB
SC	Pearson Correlation	1	.219**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	264	264
SWB	Pearson Correlation	.219**	1
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	264	264

Ket: SC = *Self Compassion*, SWB = *Subjective Well-being*

Pengkajian data tersebut menunjukkan meskipun ada korelasi antara *self-compassion* serta *subjective well-being* pada mahasiswa anggota ORMAWA namun tergolong rendah atau lemah. Hal ini mengacu pada penggolongan hasil korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) bahwa nilai korelasi antara 0,200 – 0,399 adalah korelasi yang lemah. Tingkat korelasi ini harus diinterpretasikan secara hati-hati.

Peneliti juga melakukan kategorisasi nilai dari setiap variabel. Kategorisasi nilai dari responden pada skala *self-compassion* serta *subjective well-being* bisa ditilik di tabel 3 dan tabel 4. Sebagaimana dapat dicermati, pada Tabel 3 menunjukkan hasil kategorisasi serta batasan dari *self-compassion* yang terjadi pada mahasiswa anggota ORMAWA.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Responden pada Self-Compassion

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
Sangat Tinggi	109 ≤ 0	0	
	X		
Tinggi	88 < 34	13	
	X ≤		
	109		
Sedang	68 < 199	75,3	
	X ≤		
	88		
Rendah	47 < 31	11,7	
	X ≤		
	68		

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
Sangat Rendah	X ≤ 0	0	
	47		
Total		264	100

Berdasarkan hasil analisis data, sejumlah 199 responden (75,3%) memiliki *self-compassion* yang tergolong dalam taraf sedang. Sejumlah 34 orang (13%) memiliki *self-compassion* yang berada dalam taraf tinggi dan sejumlah 31 orang (11,7%) memiliki *self-compassion* yang termasuk dalam tingkatan rendah. Tidak ada satu orang pun responden yang memiliki *self-compassion* yang berada pada taraf sangat tinggi atau pun sangat rendah. Secara umum, mayoritas responden dalam penelitian saat ini, mempunyai *self-compassion* taraf sedang.

Kategorisasi dan batasan *subjective well-being* dari responden dapat ditilik pada tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Responden pada *Subjective Well-Being*

Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
Sangat Tinggi	29 ≤ 75	28,4	
	X		
Tinggi	64,6 < 134	50,7	
	X ≤		
	79,8		
Sedang	49,4 < 49	18,5	
	X ≤		
	64,6		
Rendah	34,2 < 0	0	
	X ≤		
	49,4		
Sangat Rendah	X ≤ 0	0	
	34,2		
Total		264	100

Hasil penghitungan data, seperti yang terlihat pada tabel 4, diketahui sejumlah 134 responden (50,7%) berada di taraf *subjective well-being* yang tinggi. Sejumlah 75 responden (28,4%) berada di taraf *subjective well-being* yang sangat tinggi dan sejumlah 49 responden (18,5%) termasuk ke dalam kelompok atau kategori *subjective well-being* sedang. Tidak ada

seorang pun responden yang mempunyai *subjective well-being* baik pada taraf rendah maupun pada taraf yang sangat rendah. Secara mayoritas, *subjective well-being* responden dalam penelitian ini berada dalam taraf tinggi.

## Diskusi

Hasil uji hipotesis yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan di antara *self-compassion* serta *subjective well-being* pada populasi yaitu mahasiswa aktif dan sebagai anggota ORMAWA. Sayangnya korelasi sebesar  $r=0,219$  antara kedua variabel tersebut tergolong lemah (Sugiyono, 2017). Dengan kata lain *Self compassion* dalam penelitian ini bukan variabel yang kuat atau penting untuk menjelaskan variasi *subjective well-being* pada mahasiswa anggota ORMAWA di Surabaya. *Self compassion* tidak secara konsisten memberi efek pada peningkatan *subjective well being* mahasiswa anggota ORMAWA di Surabaya.

Rendahnya nilai korelasi antara kedua variabel penelitian ini juga dapat dipahami bila melihat sebaran data responden dari masing-masing variabel. Tingkat *subjective well being* para mahasiswa anggota ORMAWA sebagian besar berada di kategori tinggi. Untuk variabel *self compassion* sebagian besar responden berada di kategori sedang. Sebagai contoh dari 134 mahasiswa ORMAWA dengan *subjective well being* tinggi ternyata hanya 34 orang yang memiliki *self compassion* tinggi. Artinya tingkat *subjective well being* tinggi dari 100 orang sisanya disebabkan oleh faktor lain. Jadi terlihat bahwa *self compassion* kurang memiliki kaitan *subjective well being* para mahasiswa anggota ORMAWA.

Hasil penelitian ini memang berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa *Self compassion* memiliki korelasi yang kuat dengan *subjective well-being* (Pangarak et al., 2023; Febrianingsih et al., 2022; Neff,

2011). Perasaan berbelas kasih pada diri sendiri berhubungan dengan *subjective well being* individu. Salah satu pendekatan yang dapat menerangkan hubungan ini adalah teori psikologi positif, yang menekankan pentingnya pengembangan sikap positif terhadap diri sendiri dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Putri et al., 2023; Kamil & Al-Hadrawi, 2022.). Dalam konteks ini, *self-compassion* yang melibatkan penghargaan terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap kelemahan dan ketidak sempurnaan serta kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan berbelas kasih dianggap sebagai faktor penting dalam membangun pondasi *subjective well-being*.

Sayangnya, hasil penelitian ini kurang mendukung pendekatan tersebut. *Self compassion* hanya mampu menjelaskan variasi *subjective well being* di antara mahasiswa anggota ORMAWA sebesar 4,79%. Hasil analisis data dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain (95,21%) yang lebih dapat menjelaskan *subjective well being* pada anggota ORMAWA.

Bila melihat hasil kategorisasi *subjective well being*, sebagian besar para responden memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi hingga sangat tinggi. Ini artinya, sebagian besar responden menilai bahwa diri mereka merasakan kepuasan dan kebahagiaan saat terlibat dalam ORMAWA. Mereka tidak merasa terbebani dengan tugas dan tanggung jawab sebagai anggota ORMAWA. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya dukungan antar anggota ORMAWA dan kerja tim yang baik, pengakuan atas kontribusi dan pencapaian anggota, dan pengalaman positif yang berasal dari pencapaian organisasi atau dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap penilaian *subjective well-being* yang tinggi di kalangan anggota ORMAWA.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat dipetakan beberapa faktor yang dapat memiliki hubungan dengan *subjective well being*. Faktor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi faktor yang berkaitan dengan diri individu dan faktor yang berkaitan dengan organisasi. Faktor yang berasal dari diri individu antara lain kemampuan time management (Diyanti & Bintamur, 2018), kualitas tidur (Saputra, Rostiana, & Hindradjat, 2023), Regulasi emosi (Lasut & Huwae, 2024), dukungan sosial (Al Amelia, Nainggolan, & Pratikto, 2022), serta kebermaknaan hidup (Victoriana et al., 2023). Sementara itu faktor yang berkaitan dengan organisasi yang antara lain iklim organisasi yang kondusif (Kilinc & Dogan, 2022) serta komitmen organisasi (Nurussalam & Izzati, 2018). Dengan demikian, para mahasiswa yang bergabung dalam ORMAWA penting memperhatikan beberapa faktor tersebut agar tetap memiliki *subjective well being* yang baik.

Sementara itu, sebaran data *self compassion* menunjukkan sebagian besar mahasiswa anggota ORMAWA memiliki barada di kategori sedang. Ini bermakna sebagian besar responden cukup memiliki belas kasih atau kewelasan pada diri mereka. Mahasiswa anggota ORMAWA cukup perhatian dan bersikap baik terhadap diri sendiri bila menghadapi tantangan atau menerima kekurangan dalam diri individu.

Meskipun dalam penelitian ini *self compassion* kurang memiliki korelasi yang kuat dengan *subjective well being*, individu sebaiknya memiliki *self compassion* yang tinggi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan berbagai aspek lain dalam hidup individu, misalnya menjaga agar individu tidak merasa kecemasan, depresi, juga stres (Amaranggani et al., 2021), individu lebih mudah memaafkan dirinya sendiri (Latifannisa, & Agustina, 2024), serta berkaitan dengan *self-efficacy* yang tinggi (Siswati & Hadayati, 2017). Melalui pola

asuh yang tepat seperti *strength based parenting*, dapat membantu individu memiliki *self compassion* yang tinggi (Ratna et al., 2021).

## SIMPULAN

Berlandaskan hasil riset yang telah dikerjakan oleh peneliti, ditemukan konklusi yaitu terdapatnya korelasi pada dua variabel riset ini yaitu *self compassion* beserta *subjective well being* di kalangan mahasiswa anggota ORMAWA meskipun lemah ( $r=0,219$ ,  $p=0,000$ ). Ini bermakna, dalam penelitian ini *self compassion* menjadi variabel yang kurang penting dalam menjelaskan *subjective Well-Being*. Hasil sebaran data masing-masing variabel menegaskan kurang kuatnya korelasi antara kedua variabel ini. *Subjective Well-Being* para mahasiswa anggota ORMAWA lebih banyak dijelaskan oleh variabel lain seperti dukungan sosial, iklim organisasi, dan lain sebagainya.

Terdapat beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini. Bagi Mahasiswa Anggota ORMAWA diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan *subjective Well-Being* dalam kondisi yang lebih baik dengan cara menerima kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh serta dapat melakukan apresiasi pada diri sendiri ketika berhasil melakukan sesuatu hal.

Bagi universitas dan fakultas, diharapkan mampu memberikan dukungan sosial bagi para mahasiswa yang terlibat dalam ORMAWA. Dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan instrumental, misalnya memberikan fasilitas berupa ruangan yang memadai untuk berkegiatan. Dukungan juga dapat berupa dukungan penghargaan yaitu memberikan penghargaan berupa poin kemahasiswaan atau piagam. Dukungan informasi dapat berupa nasihat bila mahasiswa merasa kesulitan mengatur waktu. Serta dukungan dukungan emosional, misalnya peduli dan

mau meluangkan waktu bersama mahasiswa.

Bagi peneliti berikutnya dapat melakukan riset secara lebih mendalam tentang *subjective Well Being* dengan fokus penelitian tidak hanya dimensi kognitif, melainkan melibatkan juga dimensi afektif. Dimensi kognitif dari *subjective well being* adalah evaluasi subjektif individu secara umum terkait berbagai aspek dalam kehidupannya. Dimensi kognitif dari *subjective well being* ini disebut juga sebagai kepuasan hidup. Sementara dimensi afektif dari *subjective well being* adalah suasana hati atau emosi yang dialami individu. Dimensi afeksi ini masih terbagi lagi menjadi afeksi yang sifatnya positif yang ditandai dengan munculnya perasaan menyenangkan dan afeksi yang sifatnya negatif yaitu semua perasaan yang tidak menyenangkan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti *subjective well-being* individu yang berada di dalam ORMAWA namun dikaitkan dengan variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kualitas tidur, *time management*, dan iklim organisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. doi: 10.33367/psi.v6i2.1623
- Al Amelia, S. D. A., Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well being pada mahasiswa rantau. *INNER Journal of Psychological Research*, 2(1), 58-66.
- Compton, W. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Damayanti, A., Adlini, M. N., Harahap, Y. E., Aisyah, R. S., Nasution, Y. M., & Wardana, T. (2023). Perbandingan presentasi belajar mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi angkatan 2020 di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 4(1), 121–127. doi: 10.47467/tarbiatuna.v4i1.4647
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer Science + Business Media. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6\_2
- Diyanti, D. A., & Bintamur, D. F. (2018). Time management sebagai prediktor happiness pada kelompok usia dewasa muda. *Mind Set*, 9(1), 39-52. doi: 10.35814/mindset.v9i01.724
- Ekamaya, R. N., & Puspitadewi, N.W.S., (2019). Hubungan antara iklim organisasi dengan subjective well being pada guru yayasan pendidikan "X". *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1-6. doi: 10.26740/cjpp.v6i2.28850
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. United States of America: The Guilford Press .
- Grant, S., Langan-fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-

- being. *Psychological Reports*, 105(1), 205–231. doi: 10.2466/PR0.105.1.205-231
- Hinton, P. R., Bronlow, C., McMurray, I., & Cozens, B. (2004). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). Self compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Intuisi*, 14(1), 29-41. doi: 10.15294/intuisi.v14i1.39501
- Idauli, A. R., Fitri, E., & Supriyono. (2021). Peranan organisasi kemahasiswaan terhadap perkembangan keterampilan non teknis mahasiswa universitas pendidikan indonesia. *Academy of Education Journal*, 12, 311–321. doi: 10.47200/aoej.v12i2.696
- Islahuddiny, B. M., Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Peranan stres akademik terhadap subjective well being dengan perceived social support sebagai moderator pada mahasiswa magang atau bekerja. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 116-136. doi: 10.24912/provitae.v15i2.20894
- Kamil, A. A., & AL-Hadrawi, H. H. (2022). Perceived self-efficacy and the psychological well-being of adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3). doi: 10.53730/ijhs.v6nS3.8843
- Kılınç, E., & Doğan, E. (2022). Organizational conflict and psychological well-being relationship: The moderating effect of workplace ostracism. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 619-630. doi: 10.32709/akusosbil.939567
- Lasut, L. G. F., & Huwae, A. (2024). Regulasi emosi dan subjective well being pada fungsionaris lembaga kemahasiswaan. *Psikobuletin*, 5(2), 145-154, doi: 10.24014/pib.v5i2.25107
- Latifannisa, M. F., & Agustina, M. W., (2024). The relationship of self compassion with forgiveness in teenage victims of divorce in Indramayu. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 38-48. doi: 10.18326/ijip.v6i1.1800
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian model pengukuran congeneric, tau-equivalent dan parallel pada satisfaction with life scale (SWLS). *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. doi: 10.15575/psy.v7i2.6405
- Neff, K. (2003). Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. doi: 10.1002/jclp.21923
- Nurussalam, A. R., & Izzati, U. A. (2018). Hubungan antara komitmen organisasi dengan subjective well-being pada guru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–5. doi: 10.26740/cjpp.v5i2.24963
- Oya, A.M., & Kurniawan, J.E., (2019). Hubungan antara stres kerja dengan komitmen organisasi pada karyawan bagian produksi di PT.X. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 63-72. doi: 10.37715/psy.v3i2.1372
- Pangarak, E.C., Alwi, M.A., & Sulastri, T.. (2023). Pengaruh self compassion terhadap subjective well being dengan penyesuaian diri sebagai variabel moderasi pada mahasiswa di universitas, *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Study*, 3(5), 173-181
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale.

- Psychological Assessment*, 5, 164-172.  
doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Prastiwi, S. B., Mahanani, F.K., (2021). Hubungan antara self- compassion dengan subjective well-being pada calon tenaga kerja wanita (TKW). *Intuisi*, 13(2), 120-128. doi: 10.15294/intuisi.v13i2.25756
- Putri, D.N.S.S., Shakiera, L., Aziz, H.N., & Wardah, F.M.. (2023). Psychological well being: penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(2), 398-415, doi: 10.18860/jips.v3i2.19427
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan subjective well-being remaja tunadaksa. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), doi: 10.15575/psy.v6i2.4059
- Ratna, J. M. J , Sumargi, A. M., Engry, A., & Jonathan, A. (2021). Strength-based parenting dan self-compassion pada mahasiswa. *Psychopreneur Journal*, 5(2), 80-89. doi: 10.37715/psy.v5i2.2317
- Reizer, A., (2019). Bringing self-kindness into the workplace: exploring the mediating role of self-compassion in the associations between attachment and organizational outcomes. *Front. Psychol.* 10(1148). doi: 10.3389/fpsyg.2019.01148
- Saha, S. (2024). Social relationship and subjective well being of te older adults in India: the moderating role gender. *BMC Geriatric*, 24(142), doi: 10.1186/s12877-023-04520-x
- Saputra, C. V., Rostiana, & Hindradjat, J. (2023). The role of time management and sleep quality on the well-being of working students. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 5(4), 807-816. doi: 10.37287/ijghr.v5i4.2470
- Siegrist, J. (2003, September). Subjective well-being: new conceptual and methodological developments in health-related social sciences. In *ESF SCSS exploratory workshop, Income, Interactions and Subjective Wellbeing, Paris* (pp. 25-26).
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22-28. doi: 10.21776/ub.mps.2017.003.02.3
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi: 10.24854/jpu107
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrina, M., & Farida, I.A. (2023). Self compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negri Kota Malang. *Jurnal Flourishing*, 3(9), 366-379, doi: 10.17977/um070v3i92023p366-379
- Triana, Y. (2019). *Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau*. (Skripsi Sarjana, UIN Sultan Syarif Kasim Riau) 16–118. diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/25636/>
- Victoriana, E., Manurung, R.T., Azizah E., Teresa, M., & Gultom, Z.A.. (2023). Makna hidup dan subjective well being mahasiswa. *Humanitas*. 7(2), 225-244. doi: 10.28932/humanitas.v7i2.6544
- Vindy, V., & Nugraha, M. D. Y. H. (2013). Hubungan perbedaan kecerdasan emosional pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi di Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 6(1), 56–67. doi: 10.30813/psibernetika.v6i1.515
- Widyastuti. (2017). Self compassion , stress akademi dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6-11. doi: 10.26858/talenta.v1i2.13031

Widyastuti, Akmal, N., & Murdiana, St.,  
(2021). Penerapan Self Compassion  
untuk mengatasi konflik organisasi.  
*Inovasi*, 1(1), 37-42.