



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 7967-7984

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Antara Self Compassion Dan Social Acceptance Terhadap College Student Subjective Well Being

Tria Wijayanti^{1✉}, Asri Mutiara Putri¹, Supriyati¹, Dewi Lutfianawati¹

Universitas Malahayati

Email: triawijayanti77@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Tekanan untuk berprestasi, beban tugas, dan ekspektasi sosial dapat menyebabkan stres yang tinggi. Dalam situasi ini, self compassion dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan lebih baik melalui penerimaan diri, sementara social acceptance dapat memberikan dukungan yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara self compassion dan social acceptance terhadap college student subjective well being (CSSWB). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh antara self compassion dan social acceptance terhadap college student subjective well Being. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung yang sedang menempuh pendidikan di semester empat sampai delapan, dari semua jurusan. Jumlah subjek ialah 254 responden, yang terdiri dari 157 perempuan dan 97 laki-laki. Data penelitian diambil dengan menggunakan skala CSSWA Questionnaire, Self Compassion Scale, dan Perceived Acceptance Scale. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 27,4%. Social acceptance ditemukan sebagai prediktor yang lebih kuat terhadap CSSWB. Mengacu pada temuan penelitian, maka penting melakukan intervensi yang dapat meningkatkan rasa syukur terhadap pendidikan yang sedang dijalani, dan memperkuat penerimaan orang tua guna meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci : *CSSWB, Self Compassion, Social Acceptance*

Abstract

Students often face various academic challenges that can affect their subjective well being. The pressure to excel, workload, and social expectations can lead to high stress levels. In such situations, self compassion can help students cope better with pressure through self acceptance, while social acceptance can provide essential support. This study aims to determine the influence of self compassion and social acceptance on College Student Subjective Well Being (CSSWB). The proposed hypothesis is that there is an influence of self compassion and social acceptance on College Student Subjective Well Being. The subjects in this study were students of Universitas Malahayati Bandar Lampung who were in their fourth to eighth semesters, from all majors. The number of subjects was 254 respondents, consisting of 157 females and 97 males. The research data was collected using the College Student Subjective Well Being Questionnaire, the Self Compassion Scale, and the Perceived Acceptance Scale. The collected data was analyzed using multiple regression techniques. The analysis results showed that there was an influence of 27,4%. Social Acceptance was found to be a stronger predictor of CSSWB. Based on the research findings, it is important to implement interventions that can enhance gratitude for the education being pursued and strengthen parental acceptance to improve college student subjective well being.

Keyword: *CSSWB, Self Compassion, Social Acceptance*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan bagian terpenting dari perjalanan hidup manusia (Untari, 2021). Menurut Diener, Suh, & Oishi (1997) banyak studi psikologi yang cenderung menyamakan antara kebahagiaan dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well being*). Diener et al (1997) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif mengarah pada bagaimana individu menelaah dan mengevaluasi kehidupan mereka. Diener et al (1997) menyebutkan tiga komponen utama dalam *subjective well being* yaitu: kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Ketika membicarakan tentang kesejahteraan subjektif, topik yang cukup menarik untuk dieksplorasi adalah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa atau yang dikenal dengan *College Student Subjective Well Being* (CSSWB) (Julika & Setiyawati, 2019).

CSSWB merupakan penilaian individu terhadap berbagai elemen perilaku seperti: pikiran, perasaan, komunikasi verbal, dan aktivitas fisik yang optimal dan relevan dengan konteks (Renshaw & Bolognino, 2016). Renshaw et al (2016) mengembangkan empat dimensi kesejahteraan subjektif mahasiswa, yaitu *academic efficacy* (kemampuan akademik), *academic satisfaction* (kepuasan akademik), *school connectedness* (keterhubungan dengan perguruan tinggi), dan *college gratitude* (rasa syukur dengan pendidikan yang sedang dijalani). Mahasiswa seringkali berada pada situasi yang rumit.

Selain harus beradaptasi dengan lingkungan baru, mereka juga harus berhadapan dengan sistem akademik yang ketat, dan tak jarang menimbulkan tekanan secara psikologis (Herlena & Seftiani, 2018).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas kampus berperan signifikan dalam meningkatkan CSSWB. Misalnya, menurut sebuah studi oleh Wang dan Huebner (2022), mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang kuat dengan teman dan keluarga melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi mahasiswa juga terbukti meningkatkan CSSWB, sebagaimana diuraikan dalam penelitian Park dan Kim (2023), yang menemukan bahwa partisipasi aktif dalam komunitas kampus berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan mahasiswa.

Temuan penelitian oleh Smith dan Jones (2021) menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa yang merasa terisolasi secara sosial melaporkan tingkat CSSWB yang rendah. Selain itu, 40% dari mahasiswa yang kurang memiliki dukungan emosional juga mengalami CSSWB yang rendah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademis dan kesehatan mental mereka. Penelitian oleh Fauziah, Putri, Triwahtuni, dan Setiawati, (2023) di Universitas Malahayati Bandar Lampung, mengungkapkan bahwa individu yang tertekan secara psikologis memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Sejalan dengan itu penelitian oleh Ariska, Putri, & Junaidi (2021) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa di Bandar Lampung masih rendah. Hal tersebut diperkuat dengan temuan penelitian oleh Halim (2015) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa di Indonesia masih tergolong rendah.

Individu dengan kesejahteraan subjektif rendah biasanya akan merasa kurang puas dengan kehidupannya, tidak bisa merasakan sukacita dan kasih sayang, serta kerap kali menampakkan emosi negatif seperti: marah, cemas, kecewa, dan sedih (Diener et al., 1997). Rendahnya kesejahteraan subjektif bisa berdampak pada menurunnya kualitas hidup mahasiswa. Selain itu, dapat menyebabkan peningkatan afek negatif seperti kenakalan remaja dan permasalahan psikologis yang lebih kompleks (Ardiansyah & Aulia, 2021). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi akan merasa puas dengan hidupnya dan selalu berorientasi pada masa depan, membangun hubungan interpersonal yang baik, merawat kesehatan fisik dan mental, serta memperoleh karir baik (Andersson, 2019). Berdasarkan penjabaran di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa penelitian lebih lanjut mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa sangat diperlukan. Sehingga dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk mengeksplorasi faktor-faktor apa saja

yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Booker & Dunsmore (2019) bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa dipengaruhi juga oleh rasa welas asih pada diri sendiri (*self compassion*). Selain itu penelitian yang positif antara rasa welas asih pada diri sendiri dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Rasa welas asih pada diri sendiri mengarah pada bagaimana individu bisa tetap terpaut dengan diri mereka, ketika sedang mengalami kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan (Neff, 2023). Konsep welas asih pada diri sendiri pada mulanya diambil dari filsafat Buddha yakni kasih sayang kepada diri sendiri dan pada semua makhluk (Neff, 2023).

Banyak penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan maupun pengaruh antara rasa welas asih pada diri sendiri dan kesejahteraan subjektif (Andersson, 2019). Salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Ayulanningsih & Karjuniwati (2020) yang menunjukkan bahwa variabel rasa welas asih pada diri sendiri memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan oleh Mülazım & Eldeleklioğlu (2016) menyatakan bahwa kepuasan hidup (*self satisfaction*) ditentukan oleh rasa welas asih pada diri sendiri. Hal tersebut diperkuat kembali oleh Stapleton, Kate, & Mahima (2018) yang mengungkapkan bahwa aspek rasa welas asih pada diri sendiri seperti *self kindness* dan *mindfulness* merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan subjektif individu.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, penulis melihat bagaimana rasa welas asih pada diri sendiri memiliki peranan penting dalam menunjang kesejahteraan subjektif individu. Sehingga penulis tertarik untuk menggali lebih dalam bagaimana aspek-aspek dari rasa welas asih pada diri sendiri berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain rasa welas asih pada diri sendiri, penerimaan sosial (*social acceptance*) juga memainkan peran penting dalam hubungannya dengan kesejahteraan subjektif individu (Brock, 1998). Penerimaan sosial adalah kondisi di mana individu merasa diterima dan diakui keberadaannya dalam suatu kelompok sosial tertentu. Penerimaan sosial juga mengarah pada hubungan interpersonal yang baik antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Özlü & Serin, 2021).

Brock, Sarsson, Sanghvi, & Regan (1998) mengembangkan *Perceived Acceptance Scale* (PAS) dengan mengukur empat aspek dalam penerimaan sosial, yaitu: penerimaan ibu, penerimaan ayah, penerimaan teman, dan penerimaan keluarga. Cipolletta & Mercurio (2022) menyatakan bahwa individu yang diterima oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil. Dari penjabaran di atas, penerimaan sosial berpotensi memiliki pengaruh yang nyata terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Hanya saja masih belum banyak studi literatur yang secara spesifik membahas penerimaan sosial.

Penelitian ini bermaksud menyoroti masalah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian yang sudah banyak dilakukan sebelumnya, di mana kesejahteraan subjektif akan ditinjau menggunakan konstruk yang spesifik dikembangkan pada mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih relevan dalam menggambarkan kesejahteraan mahasiswa terkait kehidupan kampusnya. Konstruk yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah *College Student Subjective Well Being* (CSSWB) oleh Renshaw.

Penelitian yang dilakukan oleh Booker & Dunsmore (2019) juga Andersson (2019) mengungkapkan bahwa hubungan rasa welas asih pada diri sendiri dengan kesejahteraan subjektif masih memiliki keterbatasan pada sampel. Sampel yang digunakan cenderung homogen, misalnya terbatas pada jenis kelamin, usia, maupun budaya tertentu. Sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi. Dari keterbatasan penelitian di atas, maka penulis memiliki peluang untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan rasa welas asih pada diri sendiri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Malone, Pillow, & Osman (2012) mengungkapkan bahwa penelitian terdahulu mengenai penerimaan sosial masih sangat terbatas. Sehingga penulis ingin menggali lebih jauh mengenai penerimaan sosial pada mahasiswa. Mengingat pentingnya peran SWB pada mahasiswa dalam menunjang dan mendukung pendidikannya, serta besarnya peran rasa welas asih pada diri sendiri dan penerimaan sosial dalam mempengaruhi SWB, dan masih banyak yang belum diteliti, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh *Self Compassion* Dan *Social Acceptance* Terhadap *College Student Subjective Well Being*".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat untuk memperoleh data dan informasi. Dalam penelitian ini, akan digunakan model skala psikologi berupa skala Likert. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung yang sedang menempuh pendidikan di semester empat sampai delapan, dari semua jurusan. Jumlah subjek ialah 254 responden, yang terdiri dari 157 perempuan dan 97 laki-laki. Data penelitian diambil dengan menggunakan skala CSSWA Questionnaire, Self Compassion Scale, dan Perceived Acceptance Scale. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik

regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah Subjek	Persentase (%)
S1 Management	15	5.5%
S1 Akuntansi	11	4.4%
S1 Hukum	24	12.2%
S1 Pendidikan Dokter	12	5.7%
S1 Kebidanan	6	2.7%
S1 Keperawatan	9	3.5%
S1 Farmasi	17	6.7%
S1 Kesehatan Masyarakat	11	5.5%
D3 Kebidanan	5	2.5%
D3 Anafarma	13	5.2%
S1 Psikologi	50	20%
S1 Teknik Lingkungan	20	10%
S1 Teknik Sipil	21	9%
S1 Teknik Industri	20	10%
S1 Teknik Mesin	20	10%
Total	254	100%

Sebaran responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mayoritas berasal dari S1 Psikologi dengan 50 subjek (20%). Program studi S1 Hukum dan S1 Teknik Lingkungan memiliki masing-masing 24 dan 20 subjek (12.2% dan 10%). Beberapa program studi lain seperti S1 Teknik Mesin, S1 Teknik Industri, dan S1 Teknik Sipil memiliki sekitar 20 subjek. Program studi dengan jumlah subjek lebih rendah termasuk S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, D3 Anafarma, dan D3 Kebidanan, masing-masing dengan kurang dari 10 subjek. Total responden dalam penelitian ini adalah 254, mencerminkan sebaran yang beragam di berbagai program studi.

Kemudian dari 254 responden, hanya 219 responden yang digunakan dalam analisis data penelitian, sedangkan 35 responden harus dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Eliminasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis adalah valid dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi keakuratan pengisian kuesioner, konsistensi jawaban, dan kelengkapan data.

Tabel 2. Jumlah Sampel Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Persentase
semester 4	121	48%
semester 6	56	22%
semester 8	77	30%
Total	254	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, distribusi responden pada semester empat menunjukkan partisipasi tertinggi dengan 121 responden, yang mewakili (48%) dari total, semester enam memiliki 56 responden (22%), sedangkan semester delapan memiliki 77 responden (30%). Dari total 254 responden yang terlibat dalam penelitian ini, tabel di atas memberikan gambaran yang jelas tentang sebaran jumlah dan persentase responden di setiap semester, dengan total persentase yang telah disesuaikan secara akurat menjadi 100%.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	157	61.8%
Laki-laki	97	38.2%
Total	254	100%

Tabel di 3 menunjukkan bahwa dari 254 responden, mayoritas adalah perempuan dengan 157 responden atau (61,8%) dari jumlah keseluruhan, sementara laki-laki berjumlah 97 responden atau (38,2%). Ini menunjukkan dominasi perempuan dalam sampel penelitian ini.

Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian

Varaibel	Mean	SD
<i>CSSWB</i>	79	7
<i>Self Compassion</i>	87	15
<i>Social Acceptance</i>	152	28

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, tinggi. Berikut ini adalah tabel rumus untuk menentukan kategorisasi:

Tabel 5. Kategorisasi CSSWB

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	38	17.4%
Sedang	148	67.6%
Tinggi	33	15.0%
Total	219	100%

Berdasarkan total 219 responden yang dianalisis dalam penelitian ini, sebanyak 38 responden (17,4%) berada dalam kategori rendah, 148 responden (67,6%) berada dalam kategori sedang, dan 33 responden (15,0%) berada dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang, menunjukkan bahwa mayoritas merasa cukup sejahtera dengan kehidupan mereka.

Tabel 6. Kategorisasi Aspek CSSWB

Aspek	Mean
<i>Academic Efficacy</i>	18.73
<i>Academic Satisfaction</i>	17.52
<i>School Connectedness</i>	20.45
<i>College Gratitude</i>	14.14

Hasil skor rata-rata pada aspek CSSWB menunjukkan bahwa *school connectedness* (keterhubungan dengan perguruan tinggi) memiliki skor yang tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya yaitu 20,45.

Tabel 7. Kategori *Self Compassion*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	9	4.1%
Sedang	178	81.3%
Tinggi	32	14.6%
Total	219	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel *self compassion*, dari total 219 responden, mayoritas besar menunjukkan tingkat *self compassion* yang sedang yaitu 81,3%, 14,6% termasuk dalam kategori tinggi, sementara 4,1% berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self compassion* yang sedang.

Tabel 8. Kategori Aspek *Self Compassion*

Aspek	Mean
<i>Self Kindness</i>	17.37
<i>Common Humanity</i>	15.29
<i>Mindfulness</i>	13.63
<i>Self Judgement</i>	11.89
<i>Isolation</i>	13.99
<i>Over Identification</i>	12.36

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa *self kindness* memiliki nilai tertinggi (17,37), diikuti oleh *common humanity* (15,29) dan *mindfulness* (13,63), menandakan kebaikan

terhadap diri sendiri dan kesadaran yang baik. Namun, *self judgement* (11,89), *isolation* (13,99), dan *over identification* (12,36) masih cukup tinggi, menunjukkan perlunya perbaikan dalam mengatasi kecenderungan negatif terhadap diri sendiri.

Tabel 9. Kategorisasi *Social Acceptance*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	18	8.2%
Sedang	156	71.2%
Tinggi	45	20.5%
Total	219	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden (71,2%) memiliki tingkat penerimaan sosial sedang. Sebanyak 20,5% responden memiliki tingkat penerimaan tinggi, sementara hanya 8,2% yang memiliki tingkat rendah. Dari total 219 responden, ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu merasa cukup diterima secara sosial, dengan sedikit yang merasa sangat diterima atau kurang diterima.

Tabel 10. Kategorisasi Aspek *Social Acceptance*

Aspek	Mean
Penerimaan Teman	38.29
Penerimaan Ayah	33.75
Penerimaan Ibu	35.64
Penerimaan Keluarga	38.40

Tabel di atas menunjukkan bahwa penerimaan tertinggi berasal dari keluarga (38,40) dan teman (38,29), sementara penerimaan dari ibu (35,64) dan ayah (33,75) sedikit lebih rendah. Individu merasa paling diterima oleh keluarga dan teman.

Tabel 11. Uji Multikolinearitas

Model	<i>Collinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
	<i>(Constant)</i>	
1	<i>self compassion</i>	.465
	<i>social acceptance</i>	.465

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *self compassion* dan *social acceptance* memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,465 dan nilai VIF sebesar 2,149. Nilai *Tolerance* di atas 0,1 dan VIF di bawah 10 mengindikasikan tidak adanya *multikolinearitas* yang signifikan antara kedua variabel dalam model regresi ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model ini bebas dari masalah multikolinearitas dan variabel-variabel tersebut dapat digunakan secara andal dalam analisis regresi.

Tabel 12. Uji Heterokedastisitas Glejser

Variabel	Sig.	Kesimpulan
X1	.110	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
X2	.301	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Hasil uji Glejser menunjukkan bahwa tidak terdapat heterokedastisitas pada variabel *self compassion* dan *social acceptance* dalam model regresi. Nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel *self compassion* adalah 0,553 dan untuk variabel *social acceptance* adalah 0,647, keduanya lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa *varians residual konstan* di seluruh rentang nilai variabel independen. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, sehingga validitas dan reliabilitas hasil analisis regresi dapat diandalkan.

Tabel 13. Uji Parsial (Uji t)

Model		t	Sig.
	(Constant)	22.134	.000
1	<i>self compassion</i>	2.172	.024
	<i>social acceptance</i>	3.710	.000

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan, nilai signifikansi untuk variabel *self compassion* adalah 0,024, sedangkan untuk variabel *social acceptance* adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *social acceptance* secara statistik lebih signifikan dalam mempengaruhi variabel dependen dibandingkan dengan *self compassion*, karena memiliki nilai signifikansi yang lebih rendah.

Tabel 14. Uji Simultan (Uji F)

Model	F	Sig.
<i>Regression</i>	40.730	.000 ^b
<i>Residual</i>		

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai sig dari uji F ialah sebesar 0,000, yang artinya variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap CSSWB.

Tabel 15. Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.509 ^a	.274	.252	6.355

Berdasarkan tabel di atas nilai *R square* ialah 0,274, yang artinya pengaruh antara *self compassion* dan *social acceptance* terhadap CSSWB ialah sebesar 27,4% , dan 72,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan teknik regresi berganda, maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara *self compassion* dan *social acceptance* terhadap CSSWB. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen, yakni dengan *R square* = 0,274 atau 27,4%, dan 72,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan telaah pustaka, penelitian mengenai pengaruh antara *self compassion* dan *social acceptance* terhadap CSSWB masih sangat jarang dilakukan. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian pertama di Universitas Malahayati yang secara spesifik mengukur ketiga konstruk tersebut secara bersamaan.

Mengacu pada analisis data yang telah dilakukan, uji hipotesis secara parsial menunjukkan skor yang signifikan yaitu 0,024 untuk *self compassion* dan 0,000 untuk *social acceptance*, sedangkan secara simultan skor signifikansi ialah 0,000. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terjadi pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Semakin tinggi tingkat *self compassion* dan *social acceptance*, maka semakin tinggi pula CSSWB. Pada penelitian terdahulu, yang dilakukan oleh Ibda, Ishak, & Nasir (2021) menyatakan bahwa penerimaan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang mendapatkan penerimaan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Begitu juga dengan penelitian oleh Ardiansyah & Aulia (2021) menyebutkan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi cenderung lebih sejahtera dan lebih mampu mengatasi stres dan tantangan hidup.

Menurut Kristin D Neff (2023) *self compassion* adalah kemampuan untuk bersikap lembut dan penuh pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan. *Self compassion* sangat berpengaruh terhadap *subjective well being* individu dan meningkatkan ketahanan emosional. Kemudian *social acceptance* juga memiliki peran yang cukup signifikan dalam meningkatkan CSSWB (Brock, 1998). Brock menyatakan bahwa *social acceptance* mencakup penerimaan dan dukungan dari lingkungan sosial yang penting untuk kesejahteraan individu. Ketika mahasiswa merasa diterima dan didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, hal ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan, kepercayaan diri, dan secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Penelitian Wahyuningsih (2018) menunjukkan bahwa *self compassion*, yaitu sikap

penuh kasih dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan tantangan pribadi dengan lebih baik. Sementara itu, penelitian Handoyo (2018) menemukan bahwa dukungan sosial yang di dalamnya mencakup penerimaan dari lingkungan juga berperan penting dalam kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mahasiswa yang merasa diterima dan didukung oleh teman dan orang-orang terdekat cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Dari beberapa penelitian di atas menegaskan bahwa baik *self compassion* maupun *social acceptance* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Pada variabel CSSWB, skor rata-rata tertinggi pada aspek *school connectedness* yakni 20,45 yang mengindikasikan bahwa mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung merasa memiliki keterhubungan yang kuat dengan institusi kampus. Hal ini bisa dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, lingkungan kampus yang mendukung, hubungan baik antar mahasiswa, serta keterlibatan dalam kegiatan akademik dan non-akademik dapat meningkatkan rasa keterhubungan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamaliya (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas kampus dan hubungan yang erat dengan sesama mahasiswa dan staf pengajar berkontribusi signifikan terhadap tingginya tingkat *school connectedness*. Rasa diterima dan dukungan sosial yang kuat di kampus membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan dihargai dalam lingkungan akademis mereka.

Di sisi lain, *college gratitude* yang memiliki skor rata-rata terendah yakni 14,14 yang menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin tidak sepenuhnya menghargai pengalaman kuliah mereka atau merasa kurang mendapat manfaat dari sumber daya yang disediakan oleh institusi. Ada beberapa alasan yang mungkin menyebabkan hal ini. Pertama, ekspektasi yang tinggi terhadap fasilitas dan dukungan yang tidak sepenuhnya terpenuhi bisa menjadi penyebab rendahnya rasa syukur ini. Untari (2021) mengungkapkan bahwa meskipun kesejahteraan subjektif mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, aspek rasa syukur seringkali dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap apa yang mereka anggap sebagai "ideal" dalam pengalaman kuliah mereka. Ketika harapan ini tidak tercapai, tingkat *College Gratitude* cenderung lebih rendah.

Pada variabel *self compassion*, menunjukkan bahwa aspek *self kindness* memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 17.37, menandakan bahwa mahasiswa cenderung menunjukkan tingkat kebaikan terhadap diri sendiri yang tinggi. Kristin Neff (2011) menjelaskan bahwa *self kindness* adalah komponen kunci dari *self compassion* yang melibatkan sikap welas asih

dan dukungan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, *self judgement* memiliki skor rata-rata terendah yaitu 11,89, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penilaian diri yang lebih negatif. Neff (2011) menyebutkan bahwa *self judgement* berhubungan dengan penilaian diri yang kritis dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif.

Meskipun *self judgement* memiliki skor terendah, dampaknya sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Neff (2011) menunjukkan bahwa penilaian diri yang negatif dapat mengurangi tingkat kesejahteraan dan meningkatkan stres. Aspek *self compassion* lainnya seperti *isolation* dan *over identification* juga menunjukkan skor yang cukup signifikan dan tidak jauh berbeda dengan *mindfulness* dan *common humanity*. Neff (2011) menjelaskan bahwa *isolation* dan *over identification* dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk merasa terhubung dengan orang lain dan meningkatkan perasaan keterasingan. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi perasaan terisolasi, penghakiman terhadap diri sendiri, dan kecenderungan untuk berlebihan mengidentifikasi diri secara negatif agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Sejalan dengan pernyataan di atas, Halim (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh terhadap *college subjective well being*. Aspek *mindfulness*, *common humanity*, dan *self kindness*, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Pada variabel *self compassion*, data menunjukkan bahwa aspek *self kindness* memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 17,37, menandakan bahwa mahasiswa cenderung menunjukkan tingkat kebaikan terhadap diri sendiri yang tinggi. Kristin Neff (2011) menjelaskan bahwa *self kindness* adalah komponen kunci dari *self compassion* yang melibatkan sikap welas asih dan dukungan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, *self judgement* memiliki skor rata-rata terendah yaitu 11,89, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penilaian diri yang lebih negatif. Neff (2011) menyebutkan bahwa *self judgement* berhubungan dengan penilaian diri yang kritis dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif.

Meskipun *self judgement* memiliki skor terendah, dampaknya sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Neff (2011) menunjukkan bahwa penilaian diri yang negatif dapat mengurangi tingkat kesejahteraan dan meningkatkan stres. Aspek *self compassion* lainnya seperti *isolation* dan *over identification* juga menunjukkan skor yang cukup signifikan dan tidak jauh berbeda dengan *mindfulness* dan *common humanity*. Neff (2011) menjelaskan bahwa *isolation* dan *over identification* dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk merasa terhubung dengan orang lain dan meningkatkan perasaan

keterasingan. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi perasaan terisolasi, penghakiman terhadap diri sendiri, dan kecenderungan untuk berlebihan mengidentifikasi diri secara negatif agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Berdasarkan analisis pada variabel *social acceptance*, data menunjukkan bahwa aspek *acceptance friends* dan *acceptance family* memiliki skor rata-rata yang cukup besar, yakni masing-masing 38,29 dan 38,40. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Malahayati merasa diterima baik dalam lingkungan pertemanan maupun lingkungan keluarga mereka. Rasa diterima oleh lingkungan sosial yang mendukung, seperti teman dan keluarga, berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang merasa kurang diterima secara sosial cenderung mengalami perasaan terasing, yang dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Arslan, 2018).

Penerimaan teman dan keluarga memiliki skor yang tinggi dibandingkan dengan penerimaan ayah dan ibu, yang dapat dikaitkan dengan berbagai faktor sosial dan psikologis. Salah satu alasan utamanya adalah bahwa hubungan dengan teman dan keluarga sering kali lebih konsisten dan kurang dipengaruhi oleh dinamika kompleks yang dapat mempengaruhi hubungan dengan orang tua. Teman dan anggota keluarga sering memberikan dukungan emosional dan sosial yang lebih stabil, yang penting bagi kesejahteraan individu (Niemann et al, 2022). Sebaliknya, hubungan dengan orang tua, terutama ayah dan ibu, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti peran gender tradisional, stres ekonomi, dan dinamika konflik keluarga, yang dapat mengganggu kualitas interaksi emosional (Miller, 2022).

Skor rata-rata terendah ditemukan pada aspek *acceptance father* dan *acceptance mother*, dengan masing-masing skor 33,75 dan 35,64. Skor yang lebih rendah pada penerimaan dari orang tua ini menunjukkan adanya tantangan dalam hubungan antara mahasiswa dengan ayah dan ibu mereka. Penerimaan yang kurang dari orang tua dapat berpotensi mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa secara negatif, karena dukungan emosional dari keluarga inti sangat penting dalam membentuk rasa keamanan dan stabilitas pribadi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Malahayati merasa diterima baik dalam lingkungan pertemanan maupun lingkungan keluarga mereka. Dukungan sosial yang kuat dari teman dan keluarga dapat berkontribusi pada kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang merasa kurang diterima secara sosial cenderung mengalami perasaan terasing, yang dapat mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan (Arslan, 2018).

Skor rendah pada aspek *acceptance mother* berhubungan dengan beberapa faktor sosial dan psikologis. Tekanan sosial dan ekonomi yang dihadapi oleh ibu di era modern,

termasuk beban ganda antara pekerjaan dan pengasuhan anak, sering menyebabkan stres yang mengganggu interaksi emosional yang positif dengan anak (Craig & Mullan, 2018). Fenomena *motherhood penalty*, di mana ibu yang bekerja mengalami penurunan status pekerjaan dan gaji, juga mengurangi waktu dan energi untuk membangun hubungan yang kuat dengan anak (Miller, 2022). Selain itu, dinamika keluarga yang kompleks, seperti konflik rumah tangga dan peran gender yang tidak memenuhi kebutuhan emosional anak, mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan anak (Sayer et al., 2018).

Rendahnya *acceptance father* berhubungan juga dengan fenomena *fatherless*. Fenomena *fatherless* merujuk pada kondisi di mana seorang anak tumbuh tanpa kehadiran ayah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Ketidakhadiran ayah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perceraian, kematian, atau ketidakhadiran emosional (Lamb, 2012). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah sering menghadapi tantangan signifikan, seperti peningkatan risiko masalah perilaku, kesulitan akademik, dan rendahnya rasa percaya diri (McLanahan & Sandefur, 1994). Fenomena ini menjadi semakin signifikan di kalangan Generasi Z, yang meliputi individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Salah satu penyebab utama adalah tingginya tingkat perceraian, dengan sekitar 40-50% pernikahan yang berakhir dengan perceraian, mempengaruhi struktur keluarga dan kehadiran ayah (Sweeney, 2010).

Selain itu, perubahan sosial dan keluarga, termasuk meningkatnya jumlah wanita yang bekerja di luar rumah, telah mempengaruhi dinamika keluarga dan peran ayah (Sweeney, 2010). Kenaikan angka kelahiran di luar nikah juga menyumbang pada masalah ini, dengan anak-anak yang lahir di luar nikah sering menghadapi tantangan tambahan terkait ketidakhadiran ayah atau dukungan orang tua yang tidak konsisten (Livingston, 2018). Media dan teknologi modern, yang sering menggambarkan keluarga tidak konvensional atau masalah keluarga, turut memperburuk persepsi tentang stabilitas keluarga dan kehadiran ayah (Turkle, 2011). Oleh karena itu, fenomena *fatherless* di Generasi Z mencerminkan perubahan besar dalam struktur keluarga dan dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif individu.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa Variabel *self compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Malahayati. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self compassion* berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Social acceptance* memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam penerimaan sosial berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa secara keseluruhan. *Social acceptance* menunjukkan pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan dengan *self compassion*. Dengan demikian, penerimaan sosial memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, M. (2019). *Examining facebook use, self-compassion and its interactions with subjective well-being*. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1278453%0Ahttps://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1278453/FULLTEXT01.pdf>
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 1661–1668. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1157>
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 127–139. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4698>
- Arslan, G. (2018). Psychological Maltreatment, Social Acceptance, Social Connectedness, and Subjective Well-Being in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 983–1001. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9856-z>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing Direct and Indirect Ties of Self - Compassion with Subjective Well - Being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1563–1585. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2>
- Brock_1998_JSPR.pdf*. (n.d.).
- Çağlayan Mülazım, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895.

<https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>

- Cipolletta, S., Mercurio, A., & Pezzetta, R. (2022). Perceived Social Support and Well-Being of International Students at an Italian University. *Journal of International Students*, 12(3), 613–632. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i3.3954>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. In *Indian Journal of Clinical Psychology* (Vol. 24, Issue 1, pp. 25–41). <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Fauziah, S. A., Triwahyuni, T., & Setiawati, O. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Kedokteran dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka di Bandar Lampung. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1416–1435. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10377>
- Halim, A. R. (2015). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473>
- Ibda, F., Ishak, N. A. B., & Mohd Nasir, M. A. Bin. (2021). Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being) Ditinjau Dari Sosio-Demografis Di Kalangan Remaja Yatim Yang Tinggal Di Panti Asuhan/Pesantren Yatim. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 7(2), 195. <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v7i2.10907>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1949>
- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The general belongingness scale (gbs): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 311–316. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.027>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, ..*
- Özlü, B., & Serin, N. B. (2021). Social acceptance levels of normal developed students towards disable students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1159–1165. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21882>
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing

Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>

Stapleton, P., Richardson, K., & Kalla, M. (2018). How Aspects of Self-Compassion Contribute to Wellbeing and the Effect of Age. *International Journal of Healing and Caring*, 18(3), 1–12.

Untari, T. (2021). Subjective Well-Being of Personality Types Tendency of Guidance and Counseling Students College. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7, 183–196.