

Self Compassion dan Subjective Well Being pada Mahasiswa dengan Orang Tua Tunggal

Moch. Rizky Ananda

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: mrizkyyanandaa@gmail.com

Abstract

Subjective well being is one of the important factors in students with single parent because it is related to getting happiness and avoiding pain. This study aims to determine whether there is a relationship between self compassion and subjective well being in students with single parent. Quantitative research method with the number of respondents as many as 115 students with single parent who were taken with snowball sampling technique. The research scale uses a self compassion scale developed by the researcher and uses a subjective well being scale. Data analysis techniques using product moment correlation analysis. The results showed a positive and significant relationship between self compassion and subjective well being in students with single parent. Self compassion helps increase positive feelings and reduce negative feelings felt to achieve subjective well being in students with single parent.

Keyword: *Self Compassion; Students with single parent; Subjective Well Being,*

Abstrak

*Subjective well being merupakan salah satu faktor penting pada mahasiswa dengan orang tua tunggal karena berhubungan dengan mendapatkan kebahagiaan dan menghindari rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 115 mahasiswa dengan orangtua tunggal yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Skala penelitian menggunakan skala *self compassion* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan menggunakan skala *subjective well being*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. *Self compassion* membantu meningkatkan perasaan positif dan menurunkan perasaan negatif yang dirasakan untuk mencapai *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal.*

Kata kunci: *Mahasiswa dengan orangtua tunggal; Self Compassion; Subjective Well Being*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu hal yang dimiliki seseorang dalam kehidupannya. Pendidikan dapat diperoleh dimana saja dan oleh siapa saja tanpa terkecuali. Pendidikan memiliki berbagai jenjang, salah satunya yaitu perguruan tinggi. Bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi disebut Mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Mahasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentunya tidaklah mudah, banyak sekali tugas maupun tanggung jawab yang harus mahasiswa lakukan, seperti tugas proyek, tugas kelompok, dan lain sebagainya, sehingga sosok orang tua dirasa perlu dalam memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa berupa dukungan material seperti uang saku maupun tempat tinggal dan dukungan moral seperti perhatian maupun kasih sayang dari kedua orang tua, namun tidak semua mahasiswa memiliki kedua orang tua yang lengkap. Sanderson (2004) berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga, teman, maupun lingkungan yang lain, menunjukkan adanya penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat merasakan adanya rasa aman dan nyaman, namun berbagai kondisi dan situasi tertentu seperti, kematian, dan perceraian mengakibatkan mahasiswa memiliki orang tua tunggal. *Single parent* atau orang tua tunggal adalah orang tua yang telah menduda atau menjanda entah dari ayah atau ibu yang bertanggung jawab untuk memelihara dan merawat anak karena adanya perpisahan yang disebabkan oleh kematian pasangan maupun terjadinya perceraian (Hurlock, 1999). Menurut Haryanto (2012) orang tua tunggal adalah orang tua yang merawat dan membesarkan anaknya dengan sendirian tanpa dukungan dan tanggung jawab pasangannya. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa orang tua tunggal adalah orang tua yang merawat dan membesarkan anaknya sendiri tanpa adanya bantuan dari pasangannya.

Menurut Monica dkk (2020) Jumlah orang tua tunggal di Indonesia sebanyak 18,25% dari total penduduk yang berjumlah 1.970.446 dan jumlahnya meningkat 0,1% setiap tahunnya. Jumlah ibu tunggal 14,84% dan ayah tunggal 4,05%. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah anak yang tumbuh dengan orang tua tunggal juga semakin meningkat. Adanya status orang tua tunggal mengakibatkan seseorang tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang baru bagi hidupnya, seperti berperan ganda sebagai ayah dan ibu maupun sebaliknya, dan harus tetap mencari nafkah untuk anaknya.

Hasil penelitian yang dilakukan Yustia dkk (2021) pada 38 orang remaja dengan orangtua yang bercerai, hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 55,3% belum mampu menerima keadaan keluarganya yang bercerai. Sebanyak 63,2% remaja merasa tidak mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup. Walaupun demikian, sebanyak 76,3%

tidak merasa bahwa perceraian kedua orangtuanya adalah suatu hal yang memalukan. Dari temuan tersebut, secara garis besar dapat diketahui bahwa sebagian dari remaja dengan orangtua bercerai memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah ditinjau dari rendahnya kepuasan hidup yang ditandai dengan ketidakmampuan dalam menerima kondisi keluarga dan ketidakmampuan dalam merasakan kesejahteraan setelah terjadinya perceraian orangtua. Kepuasan hidup tersebut ditandai dengan kemampuan dalam menerima kondisi dan kemampuan dalam merasakan kesejahteraan disebut juga dengan *subjective well-being*.

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif adalah suatu bentuk evaluasi individu mengenai kehidupannya (Diener, 2000). Diener menjelaskan bahwa evaluasi ini dapat dilakukan terhadap dua cara yaitu penilaian secara kognitif dan afektif. Menurut Compton & Hoffman (2019) faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* terbagi menjadi dua sumber yaitu dari dalam diri (internal) yaitu *self-esteem*, optimisme, kontrol diri, religiusitas, kebermaknaan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kepribadian, serta dari luar diri (eksternal) yaitu pendapatan, pernikahan, dan budaya. *Subjective well-being* terlihat dari individu dalam menghadapi permasalahan maupun situasi yang ada di dalam hidupnya dengan positif. Individu yang memiliki *subjective well-being* adalah individu yang memiliki banyak kesenangan dan memiliki sedikit rasa sakit, serta individu tersebut merasa puas dengan kehidupan mereka (Diener, 2000).

Subjective well-being berfokus pada evaluasi individu terhadap kehidupannya. Evaluasi yang tersebut meliputi aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000). Konsep *subjective well-being* berfokus pada tiga aspek penting, pertama, evaluasi kognitif merupakan evaluasi kepuasan hidup. Kedua, evaluasi secara subjektif, sehingga tingkat *subjective well-being* akan bergantung pada individu yang melakukan evaluasi. Ketiga, *subjective well-being* tidak hanya dinilai dari afek (perasaan) negatif namun juga menyangkut afek positif, Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). Individu yang puas terhadap hidupnya secara keseluruhan, akan memiliki perasaan menyenangkan dan respon positif terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa dan keadaan sekitar, bahkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Individu yang memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi, ditandai dengan kualitas kepribadian yang mengagumkan (Diener & Ryan, 2009). Digambarkan bahwa mahasiswa dengan orang tua tunggal dengan *subjective well-being* yang tinggi dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup akan mampu mengatur emosinya dengan lebih baik. Berbeda halnya dengan mahasiswa dengan orang tua tunggal yang mempunyai *subjective well-being* yang rendah, maka hidupnya dipandang rendah, sehingga hampir semua peristiwa yang terjadi dipandang sebagai suatu hal tidak menyenangkan yang mengakibatkan munculnya emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Kecemasan,

depresi dan kemarahan tersebut itulah yang menimbulkan banyak fenomena yakni banyak individu yang bunuh diri, depresi, mengalami gangguan kecemasan dan lain sebagainya.

Permasalahan terhadap *subjective well-being* juga dialami oleh mahasiswa dengan orang tua tunggal yaitu, seperti gagalnya mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tua yang lengkap tidak hanya itu saja, mahasiswa dengan orang tua tunggal juga memiliki permasalahan dari segi ekonomi yang cenderung tidak stabil, dan tidak adanya pihak orangtua maupun keluarga dekat dari mahasiswa dengan orang tua tunggal yang dapat dijadikan teman bercerita oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa dengan orang tua tunggal tidak merasakan kesejahteraan didalam hidupnya. Berbagai permasalahan tersebut dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orang tua tunggal. Mahasiswa dengan orangtua tunggal yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah akan memiliki berbagai respon ataupun dampak yang dirasakan oleh mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi akan mampu untuk mengevaluasi tentang kepuasan hidupnya dan cenderung memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya sendiri, seperti bersyukur dengan keadaannya sekarang dan tetap optimis di dalam kehidupannya, Adapun mahasiswa yang memiliki perasaan negatif seperti menyalahkan keadaan, pesimis, stress hingga depresi di dalam kehidupannya, bahkan dapat memicu kecenderungan untuk bunuh diri. Tingginya *subjective well-being* akan membuat mahasiswa merasakan kebahagiaan, sebaliknya *subjective well-being* yang rendah dapat menyebabkan gangguan psikologis (Suldo, 2009).

Menurut Rachmawati (2020), Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *sociologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. Menurut penjelasan diatas maka mahasiswa diharapkan untuk memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dengan orang tua tunggal memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti

kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah (Diener dkk, 1997). Pengertian ini sesuai yang dikatakan oleh Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai tingkat kegembiraan.

Perbedaan perasaan pada mahasiswa dengan orang tua tunggal ini akan mempengaruhi kondisi *subjective well-being* nya, karena perasaan positif dan negatif merupakan struktur yang membentuk komponen afektif *subjective well-being*. Myers dan Diener (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dapat mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Agar mahasiswa dengan orang tua tunggal mampu menghadapi permasalahan ketika berada di jenjang perguruan tinggi maka penting bagi mahasiswa dengan orang tua tunggal untuk memiliki berbagai hal positif di dalam dirinya, salah satunya yaitu rasa peduli dan menyayangi terhadap diri sendiri atau juga disebut sebagai *self compassion* (Neff & Germer, 2007).

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah kemampuan menyayangi diri dan terbuka pada penderitaan diri sendiri serta mempunyai keinginan untuk meringankan penderitaan diri atau menyembuhkannya dengan hal-hal kebaikan. *Self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff, 2003). *Self compassion* merupakan salah satu kemampuan yang berharga untuk menghadapi berbagai masalah maupun peristiwa yang negatif. Individu yang menyayangi dirinya sendiri cenderung akan merasakan lebih banyak perasaan positif di dalam hidupnya dibandingkan dengan perasaan negatif (Compton & Hoffman, 2019)

Self compassion sendiri dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* yang ingin dicapai individu dengan cara mengurangi pengaruh emosional negatif akibat kegagalan atau peristiwa negatif, *Self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan sisi positif yaitu optimism (Zessin dkk, 2015). Mahasiswa dengan orang tua tunggal memiliki *self compassion*, individu tersebut akan mampu untuk memberikan kasih sayang kepada dirinya sendiri, memiliki kesadaran bahwa semua manusia memiliki kesulitan yang sama, dan menerima keadaan dirinya maupun lingkungannya sebagai mahasiswa dengan orangtua tunggal.

Hal ini telah seperti yang dikemukakan oleh (Neff & Germer, 2017; Febrianingsih, dkk 2022) yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan dan stres. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self compassion* memiliki gejala depresi yang rendah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, diketahui bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk

meneliti “Hubungan *Self Compassion* dengan *Subjective Well-being* pada Mahasiswa dengan Orang tua Tunggal”.

Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini ialah metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa dengan orang tua tunggal di Surabaya dengan jumlah yang tidak diketahui. Sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Gpower* dan mendapat sebanyak 115 sampel untuk menentukan jumlah sampel yang ideal. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala *subjective well-being* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada teori Diener (2000), dan skala *self compassion* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan berdasar pada teori Neff (2011) sebagai landasan. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, dan uji linearitas. Pada uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil $0,200 = (p > 0,05)$, yang dapat dimaknai bahwa sebaran data *subjective well-being* berdistribusi normal.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Subjective well-being</i>	0,200	Normal

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Windows

Hasil Uji linearitas pada variabel *self compassion* dengan *subjective well-being* didapatkan nilai sebesar 1,368 dengan signifikansi $p = 0,136 (p > 0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara variabel *self compassion* dan *subjective well-being*.

Tabel 2
Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
<i>Self Compassion- Subjective Well Being</i>	1,368	0,136	Linier

Sumber : Output Statistic SPSS 25 for Windows

Berdasarkan hasil uji statistik empirik diperoleh hasil nilai rata-rata variabel *subjective well-being* yaitu 183,913 dan nilai rata-rata variabel *self compassion* yaitu 42,078. Nilai standar deviasi untuk variabel *subjective well-being* diperoleh 16,471 dan nilai standar deviasi untuk variabel *self compassion* diperoleh 7,603. Pada nilai paling rendah *subjective well-being* yaitu sebesar 124 dan nilai paling rendah *self compassion* 23, dan nilai yang paling tinggi yaitu sebesar 224 untuk variabel *subjective well-being* dan nilai 56 untuk variabel *self compassion*.

Tabel 3
 Hasil Uji Statistik Empirik

Variabel	Jumlah subjek	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Subjective well-being</i>	115	124	224	183,913	16,471
<i>Self compassion</i>	115	23	56	42,078	7,603

Berdasarkan hasil kategori dari *subjective well-being*, diperoleh hasil bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orang tua tunggal dalam penelitian ini termasuk kedalam kelompok kategori sedang dengan jumlah 85 partisipan atau sebanyak 73,9% dari jumlah keseluruhan. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan orang tua tunggal cukup mampu untuk merasakan kesejahteraan subjektif didalam hidupnya.

Tabel 4
 Hasil Kategorisasi *Subjective well-being*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Rendah	≤ 167	14	15,7%	183,913/16,471
Sedang	167 – 200	85	65,2%	
Tinggi	≥ 200	16	19,1%	
Total		115	100%	

Berdasarkan hasil kategori dari *self compassion*, diperoleh hasil bahwa *self compassion* pada mahasiswa dengan orang tua tunggal dalam penelitian ini termasuk kedalam kelompok kategori sedang dengan jumlah 75 partisipan atau sebanyak 65,2% dari jumlah keseluruhan. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan orang tua tunggal cukup mampu untuk memberikan kasih sayang kepada dirinya disaat mengalami kesulitan maupun kegagalan di dalam hidupnya.

Tabel 5
Hasil Kategorisasi *Self Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean/SD
Rendah	≤ 34	18	15,7%	42,078/7,603
Sedang	34 – 49	75	65,2%	
Tinggi	≥ 49	22	19,1%	
	Total	115	100%	

Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar 0,437” serta signifikansi 0,000 ($p = <0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan menunjukkan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal.

Tabel 6
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Product Moment	Sig	Keterangan
<i>Self Compassion-Subjective Well Being</i>	0,437	0,000	Signifikan

Sumber : Output Statistic SPSS 25 For Windows

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dan diperoleh hasil bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orang tua tunggal. Artinya bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa dengan orang tua tunggal, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orang tua tunggal. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orang tua tunggal, maka semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orang tua tunggal

Fungsi dari *self-compassion* yakni dapat membantu mahasiswa dengan orangtua tunggal untuk lebih menyadari akan kondisi dirinya sendiri, sehingga mahasiswa dengan orangtua tunggal lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah mahasiswa dengan orangtua tunggal dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Neff, 2022).

Neff dan Gerner (2003) mengemukakan jika mahasiswa dengan orangtua tunggal yang memiliki *self compassion* maka emosi negatif yang dimilikinya rendah, emosi negatif tersebut meliputi depresi, kecemasan dan stress. *Self compassion* yang tinggi juga bisa

membantu meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orang tua tunggal dengan memberikan pengaruh terhadap perasaan positif, perasaan negatif, dan kepuasan hidup individu yang dimana hal tersebut merupakan aspek dari *subjective well-being*, Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mülazım dan Eldeleklioğlu, (2016) yang menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*.

Akin dan Akin (2014) juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan pada mahasiswa terjadi kecenderungan yang lebih besar terhadap penilaian diri yang negatif, sehingga *self compassion* memiliki peran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa (Neff, 2003). *Self compassion* dapat diartikan sebagai suatu sikap meenerima terhadap kegagalan, penderitaan, peduli dan memberikan kebaikan kepada diri sendiri, yang dimana bahwa setiap kegagalan dan kekurangan merupakan pengalaman yang wajar terjadi bagi manusia (Neff, 2003).

Self Compassion membantu mahasiswa dengan orangtua tunggal dalam menciptakan pola pikir yang positif, Hal ini dikarenakan *self compassion* merupakan suatu sikap penerimaan diri yang sehat dengan membentuk pola pikir yang dapat menimbulkan ketenangan dan rasa aman. (Wei dkk, 2011), Mahasiswa dengan orang tua tunggal yang memiliki *self compassion* cenderung akan memberikan kebaikan kepada dirinya sendiri dan akan merasa puas dengan kehidupannya, hal ini ditandai dengan puas akan pencapaian hidupnya, puas dengan kesehatan fisik dan mental, dan puas dengan hubungan sosial dan keluarga

Hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Febriansih (2022) mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian ini lebih menekankan pada perbedaan subjek yaitu bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *subjective well-being* maka semakin rendah pula *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orangtua tunggal.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam perkembangan pada berbagai ilmu, terutama pada ilmu psikologi terkait *self compassion* dengan *subjective well being*. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis yang bertujuan dalam memahami dan meningkatkan *self compassion* terutama bagi mahasiswa dengan orangtua tunggal. Tingginya *subjective well-being* yang dimiliki mampu meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orangtua tunggal.

Berdasarkan hasil analisis data diatas membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula

subjective well-being yang dimiliki oleh mahasiswa dengan orangtua tunggal. Hasil penelitian yang telah dilakukan juga dapat diketahui bahwa tidak semua mahasiswa dengan orangtua tunggal tidak merasa bahagia. Mahasiswa dengan orangtua tunggal punya caranya masing-masing untuk bahagia, sehingga berbagai stigma yang beredar bahwa mahasiswa dengan orangtua tunggal tidak bahagia tidak sepenuhnya benar.

Kesimpulan

Disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Mahasiswa dengan orang tua tunggal yang tidak memiliki *self compassion* akan kesulitan untuk mencapai *subjective well being* pada hidupnya, sehingga mahasiswa dengan orang tua tunggal tidak mampu untuk mengevaluasi kehidupannya yang mengakibatkan mahasiswa dengan orang tua tunggal merasakan berbagai perasaan negatif di dalam hidupnya seperti, tidak puas dengan kehidupannya, kecewa, dan putus asa. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan orang tua tunggal yang memiliki *self compassion* cenderung akan mampu untuk mengevaluasi kehidupannya sehingga tercapai *subjective well-being* pada hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran bagi mahasiswa dengan orangtua tunggal untuk memiliki maupun meningkatkan *self compassion* agar dapat tercapai *subjective well-being* dalam hidupnya sebagai mahasiswa dengan orangtua tunggal dengan cara memberikan kasih sayang kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dalam hidup. Saran bagi peneliti selanjutnya jika meneliti tentang *subjective well being* maka disarankan untuk melihat dari aspek lain seperti relasi sosial, dukungan sosial, maupun kebermaknaan hidup.

Referensi

- Akin, A., & Akin, U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in turkish university students. *Education Sciences & Psychology*, 32(6).
- 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>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Damar Adi Hartaji, R. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Ela Monica, H., Widajanti, L., Suyatno. (2020). Perbandingan pola asuh dan status gizi anak usia 7-59 bulan antara orang tua tunggal dan bukan orang tua tunggal (studi di kecamatan pati kabupaten pati provinsi jawa tengah tahun 2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(3), 373-382. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Anggreiny, N., & Nasa, A. F. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan kota padang. *Jurnal Psibernetika*, 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Haryanto, J. T. (2012). Transformasi dari tulang rusuk menjadi tulang punggung: jejak-jejak perempuan muslimah sebagai kepala keluarga. CV. Arti Bumi Intaran.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. (2022). Definition and three elements of self-compassion. *Self Compassion*.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371–383.
- Suldo, S. M. (2009). Parent-child relationships. *Handbook of positive psychology in schools*. 245–256. Routledge.
- Yustia, F. A., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Sense of humor dengan subjective well-being pada remaja dengan orangtua yang bercerai. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(3), 566-574 <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>