

Kontribusi *Self-compassion* dan Komunikasi Interpersonal dengan Orang Tua terhadap *Subjective well-being* Mahasiswa

Windry Dezentya^{1*}, Mardianto²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: wdezentya@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kaum akademisi yang secara umum berada dalam tahap perkembangan usia *emerging adulthood*. Berbagai dinamika yang terjadi pada tahap perkembangan ini memengaruhi bagaimana cara individu dalam mengevaluasi kehidupannya. Evaluasi individu terhadap kehidupannya ini dikenal dengan istilah *subjective well-being*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* sebagai faktor internal dan komunikasi interpersonal dengan orang tua sebagai faktor eksternal dapat berkontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi yang diukur dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3, D4, dan S1 Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *cluster sampling* berdasarkan fakultas-fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang. Mahasiswa yang berpartisipasi menjadi subjek penelitian berjumlah 269 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, skala welas diri (SWD), dan skala komunikasi interpersonal *emerging adult* dengan orang tua yang disusun dengan model Likert. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0.653 yang bermakna bahwa *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua berkontribusi secara simultan terhadap *subjective well-being* mahasiswa sebesar 65.3%. Secara parsial, sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* adalah senilai 32.3% dan variabel komunikasi interpersonal dengan orang tua senilai 33%.

Kata kunci: *Self-compassion, Komunikasi interpersonal dengan orang tua, Subjective well-being*

ABSTRACT

University students are academics who are generally in the developmental stage of *emerging adulthood*. The various dynamics that occur at this stage of development affect how individuals evaluate their lives. This individual evaluation of his life is known as *subjective well-being*. This research was conducted to find out how *self-compassion* as an internal factor and interpersonal communication with parents as an external factor can contribute to the *subjective well-being* of college students. This study uses a quantitative approach with a correlational research type. The population measured in this study were D3, D4, and S1 students at Padang State University. The research sample was taken using probability sampling technique with cluster sampling type based on faculties in Padang State University. Students who participated as research subjects amounted to 269 people. The instruments used in this study were subjective well-being scale, self-compassion scale (SWD), and interpersonal communication scale of emerging adults with parents arranged with Likert model. The data obtained were analyzed using multiple linear regression analysis techniques. The results of the analysis show the coefficient of determination *R Square* of 0.653 which means that *self-compassion* and interpersonal communication with parents contribute simultaneously to the *subjective well-being* of students by 65.3%. Partially, the effective contribution of the *self-compassion* variable is worth 32.3% and the interpersonal communication variable with parents is worth 33%.

Kata kunci: *Self-compassion, Interpersonal communication with parents, Subjective well-being*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kaum akademisi yang menempati strata paling tinggi dalam dunia pendidikan sehingga disebut juga sebagai *the agent of change* (agen perubahan). Dilihat dari kategori usia, mahasiswa umumnya tergolong ke dalam usia dewasa transisi dengan rentang usia 18-25 tahun. Arnett (2007) menamai periode ini sebagai *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi antara remaja akhir dengan dewasa awal. Menurutnya, transisi menuju kedewasaan bukan hanya sebuah transisi sesaat melainkan sebagai periode tersendiri dalam perjalanan hidup setiap individu. Syed

(2015) mengungkapkan bahwa karakteristik yang paling menonjol pada periode *emerging adulthood* ini adalah ketidakstabilan.

Ketidakstabilan yang dialami mahasiswa dalam berbagai konteks memicu munculnya berbagai permasalahan. Menurut Bulo dan Sanchez (2014), permasalahan yang dialami oleh mahasiswa umumnya disebabkan oleh empat faktor, yaitu permasalahan interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Munculnya permasalahan dari berbagai faktor tersebut disebabkan oleh proses eksplorasi mahasiswa yang dilakukan di semua bidang kehidupan mereka (Eva, et al., 2020).

Permasalahan dan konflik yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*. *Subjective well-being* merupakan bentuk evaluasi individu terhadap kehidupannya terkait sejauh mana penilaian kognitif dan reaksi afektif mereka menunjukkan bahwa kehidupan mereka diinginkan dan berjalan dengan baik (Diener, Oishi, dan Lucas, 2015). Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan lebih tingginya perasaan-perasaan positif daripada perasaan-perasaan negatif, serta merasa puas dengan kehidupannya. Sebaliknya, seseorang dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia serta penuh dengan pikiran dan perasaan negatif.

Subjective well-being yang tinggi memiliki nilai prediksi yang kuat terhadap hasil kehidupan di masa depan. Diener dan Chan (2011) membuktikan bahwa *subjective well-being* yang tinggi berdampak pada kualitas kesehatan dan umur yang panjang. Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi juga dapat memengaruhi produktivitas seseorang di tempat kerja (Oswald et al 2012; Oishi, 2012). Di sisi lain, beberapa temuan juga mengaitkan *subjective well-being* yang rendah dengan berbagai perilaku yang mengkhawatirkan, salah satunya adalah perilaku bunuh diri (You et al, 2014; Hsu et al, 2019).

Sederet kasus mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri menyita perhatian publik. Dilansir dari suaramerdeka.com, seorang mahasiswi Universitas Negeri Semarang berinisial NJW (20 tahun) ditemukan tewas setelah melompat dari lantai 4 sebuah mal pada Selasa, 10 Oktober 2023. Korban diduga mengakhiri hidupnya karena mengalami banyak tekanan, sebagaimana yang ia tuliskan dalam surat permintaan maaf kepada ibunya (Purniawan, 2023). Keesokan harinya, 11 Oktober 2023, seorang mahasiswi Universitas Dian Nuswantoro Semarang berinisial EN (24 tahun) ditemukan meninggal dunia di dalam kamar kosnya dengan meninggalkan secarik kertas berisi permintaan maaf dan kalimat perpisahan (Muhaimin, 2023). Kasus mahasiswa bunuh diri ini juga menggemparkan Kota Padang setelah ditemukannya jasad mahasiswi Universitas Andalas yang tergantung di dalam kamar kosnya pada Kamis, 16 November 2023 lalu (Sunandar, 2023).

Salah satu faktor yang diprediksi berpengaruh terhadap *subjective well-being* individu adalah *self-compassion*. Neff dan Pommier (2013) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap perhatian dan kebaikan yang mengacu diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan yang dirasakan. Kebaikan ini juga mengacu pada kecenderungan individu untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada bersikap kritis atau menghakimi. Kecenderungan tersebut dapat menghindarkan individu dari pemikiran yang tidak realistis dan mengganggu (Allen & Leary, 2010).

Beberapa temuan terdahulu telah membuktikan adanya hubungan dan peran *self-compassion* terhadap *subjective well-being* seseorang. Toplu-Demirtas, et al (2018) melakukan penelitian untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* individu dan menemukan bahwa 77% varian dalam *subjective well-being* dijelaskan oleh variabel *self-compassion*. Selanjutnya, hasil penelitian Yunita dan Lee (2021) terhadap *fresh graduate* yang belum bekerja di Jakarta juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Hasil serupa juga dibuktikan oleh Yang, Tan, dan Lin (2022) yang memperoleh temuan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif.

Selain *self-compassion*, Goswani (2012) menjelaskan bahwa untuk memahami *subjective well-being* individu, perlu memperhatikan kualitas hubungan yang dijalaninya. Dalam penelitiannya, Goswani (2012) menjelaskan hubungan sosial yang paling berkontribusi secara signifikan terhadap *subjective well-being* seseorang adalah hubungan dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan teori sistem ekologi milik Bronfenbrenner yang menyatakan bahwa keluarga merupakan sistem mikro yang sangat memengaruhi perkembangan individu (Ryan, Claessens, dan Markowitz, 2015). Lebih lanjut, Salsabhillah dan Panjaitan (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan hangat dan

dukungan dari keluarga akan lebih mudah dalam mengembangkan strategi koping saat menghadapi situasi yang tidak bersahabat.

Sebagai elemen penting dalam hubungan, banyak penelitian telah mengungkapkan pengaruh komunikasi interpersonal anak dan orang tua terhadap kesejahteraan subjektif anak ataupun hal-hal lain yang menjelaskan kesejahteraan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Li, et al (2022) membuktikan bahwa komunikasi yang efektif antara anak dan orang tua berkorelasi positif dengan *subjective well-being* anak dan berkorelasi negatif dengan gejala depresi di masa mendatang. Selanjutnya, hasil penelitian Bohn, et al (2019) terhadap 558 dewasa muda dan 405 orang tua mereka juga menunjukkan korelasi yang serupa bahwa komunikasi anak dengan orang tua berhubungan positif dengan kebahagiaan subjektif, kepuasan hidup, dan perkembangan psikologis dewasa muda.

Bertolak dari beberapa hasil penelitian tersebut, peneliti beranggapan bahwa penting untuk diadakan sebuah penelitian yang mengkaji *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua sebagai variabel bebas untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kedua variabel tersebut terhadap *subjective well-being* yang berperan sebagai variabel terikat. Dengan demikian, peneliti akan menguji kontribusi *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua terhadap *subjective well-being* mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Ibrahim, et al (2018), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, seberapa besar tingkat korelasi antara variabel yang diteliti, serta kejelasan apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak. Populasi yang diukur dalam penelitian ini adalah mahasiswa D3, D4, dan S1 Universitas Negeri Padang yang diwakili oleh 269 orang sampel penelitian. Sampel tersebut diperoleh dengan teknik *cluster sampling* berdasarkan fakultas-fakultas yang ada di Universitas Negeri Padang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dengan model Likert. Untuk mengukur *subjective well-being*, peneliti menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh Utami, et al (2018). Skala tersebut terdiri dari 59 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.954. Selanjutnya, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *self-compassion* adalah Skala Welas Diri (SWD) yang telah diadaptasi oleh Sugianto, et al. (2020) ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan *Self-compassion Scale* milik Neff (2003). Skala tersebut terdiri dari 25 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.933. Untuk mengukur variabel komunikasi interpersonal dengan orang tua, peneliti mengembangkan alat ukur sendiri yang terdiri dari 34 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.961.

Data dikumpulkan dengan cara membagikan skala dalam bentuk *google form* secara *online* dan *offline*. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda. Regresi linier berganda merupakan teknik analisis untuk menguji pengaruh linier dari beberapa variabel bebas terhadap sebuah variabel terikat (Suyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 269 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Deskripsi	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	114	42.38%

Deskripsi	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	155	57.62%
Fakultas		
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	30	11.15%
Fakultas Ilmu Pendidikan	29	10.78%
Fakultas Matematika dan IPA	42	15.61%
Fakultas Teknik	23	8.55%
Fakultas Ilmu Keolahragaan	30	7.43%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	28	10.41%
Fakultas Bahasa dan Seni	28	10.41%
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan	19	7.06%
Fakultas Ilmu Sosial	25	9.29%
Fakultas Kedokteran	15	5.58%
Tahun Masuk		
2019	24	8.92%
2020	100	37.17%
2021	52	19.33%
2022	35	13.01%
2023	58	21.56%
Total	269	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dicermati bahwa 114 (42.38%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 155 (57.62%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan fakultas, subjek penelitian terdiri dari 30 (11.15%) mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan, 29 (10.78%) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, 42 (15.61%) mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA, 23 (8.55%) mahasiswa Fakultas Teknik, 30 (7.43%) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, 28 (10.41%) mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 28 (10.41%) mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni, 19 (7.06%) mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, 25 (9.29%) mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial, dan 15 (5.58%) mahasiswa Fakultas Kedokteran. Selanjutnya, tahun masuk mayoritas subjek adalah 2020 sebanyak 100 orang (37.17%), selebihnya tahun masuk 2023 sebanyak 58 orang (21.56%), 2021 sebanyak 52 orang (19.33%), 2022 sebanyak 35 orang (13.01%), dan 2019 sebanyak 24 orang (8.92%).

Untuk mendeskripsikan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan nilai rerata hipotetik dan rerata empirik dari ketiga variabel penelitian. Penghitungan nilai hipotetik dan rerata empirik dilakukan peneliti secara manual dengan menyertakan nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi.

Tabel 2. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Penelitian (N=269)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Subjective well-being</i>	59	295	177	39.33	68	282	188.76	45.59
<i>Self-compassion</i>	25	125	75	16.66	25	118	75.10	18.53
Komunikasi Interpersonal dengan Orang Tua	34	170	102	22.66	51	161	112.13	28.98

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa skor *mean* empirik dari ketiga variabel tersebut lebih besar daripada skor *mean* hipotetiknya (*subjective well-being*: 188.76 > 177; *self-compassion*: 75.10 > 75; komunikasi interpersonal dengan orang tua: 112.13 > 102). Perbedaan nilai yang tidak jauh tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki *self-compassion*, komunikasi interpersonal dengan orang tua, dan *subjective well-being* yang sedang menuju tinggi.

Peneliti melakukan uji F untuk melihat kontribusi seluruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Uji ini juga dilakukan dengan melihat nilai signifikansi. Hasil dari pengujian tersebut dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	379267.149	2	189633.575	250.569	.000 ^b
Residual	201311.765	266	756.811		
Total	580578.914	268			

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat dicermati bahwa pengujian ini menghasilkan nilai signifikansi 0.000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model dianggap signifikan atau kedua variabel bebas secara bersama-sama memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap variabel terikat. Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar nilai kontribusi dari kedua variabel bebas, peneliti melakukan uji koefisien determinasi dan memperoleh nilai R Square sebesar 0.653. Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa besaran kontribusi kedua variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan adalah sebesar 65.3%.

Setelah mengetahui besaran kontribusi dari kedua variabel, peneliti melakukan uji T untuk mengetahui signifikansi dan arah kontribusi dari masing-masing variabel bebas. Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi dan *Unstandardized Coefficients* pada hasil uji. Hasil dari uji T akan dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.624	7.222		4.517	.000
X1	1.059	.150	.422	7.050	.000
X2	.690	.096	.430	7.184	.000

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat dicermati bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua adalah sebesar 0.000 (< 0.05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel bebas, yaitu *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua memiliki pengaruh atau kontribusi yang signifikan terhadap variabel *subjective well-being*. Selanjutnya, peneliti melakukan uji *Pearson's Correlation* untuk mengetahui nilai *zero order* dari hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil uji tersebut dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji T

Variabel Terikat	Variabel Bebas	Zero Order
	<i>Self-compassion</i>	.765
<i>Subjective well-being</i>	Komunikasi Interpersonal dengan Orang Tua	.767

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5, diketahui bahwa nilai beta untuk variabel *self-compassion* adalah 0.422 dan nilai *zero order* untuk korelasi antara *subjective well-being* dengan *self-compassion* adalah 0.765. Selanjutnya, beta untuk variabel komunikasi interpersonal dengan orang tua adalah 0.430 dan nilai *zero order* untuk korelasi antara *subjective well-being* dengan komunikasi interpersonal dengan orang tua adalah 0.767. Untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, maka nilai-nilai tersebut dapat dioperasikan sebagai berikut.

Tabel 6. Besaran Kontribusi Masing-Masing Variabel Bebas

Variabel Bebas	Pedoman	Operasi	Kontribusi (%)
<i>Self-compassion</i>	Beta×Zero Order	$0.422 \times 0.765 = 0.323$	32.3%
Komunikasi Interpersonal dengan Orang Tua	Beta×Zero Order	$0.430 \times 0.767 = 0.33$	33%

Pada hasil uji koefisien determinasi, diketahui bahwa kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan adalah senilai 65.3%. Berdasarkan Tabel 6 di atas, dapat diketahui besaran kontribusi dari masing-masing variabel bebas, yaitu variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 32.3% terhadap variabel *subjective well-being* dan variabel komunikasi interpersonal dengan orang tua memiliki kontribusi sebesar 33% terhadap variabel *subjective well-being*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* (X1) berkontribusi terhadap *subjective well-being* (Y) senilai 32.3% dengan arah kontribusi yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien regresi X1 sebesar 1.059 yang bermakna bahwa setiap kenaikan *self-compassion* sebesar 1 satuan akan meningkatkan *subjective well-being* sebesar 1.059 satuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa apabila *self-compassion* tinggi, maka *subjective well-being* akan meningkat. Begitu juga sebaliknya, apabila *self-compassion* rendah, maka *subjective well-being* akan menurun.

Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Booker dan Dunsmore (2019) yang menemukan ikatan yang kuat antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Hasil penelitiannya mengungkap bahwa terdapat hubungan secara langsung yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*, terutama pada aspek kebahagiaan subjektif. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang tidak langsung dengan aspek kepuasan hidup dan pengalaman afektif dalam *subjective well-being*.

Self-compassion memungkinkan seseorang untuk memahami bahwa situasi sulit yang sedang dialami merupakan sesuatu yang wajar dan dialami oleh banyak orang. *Self-compassion* ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berbelas kasih pada dirinya sendiri saat menghadapi situasi yang menekan dan tidak menyenangkan. Neff dan Vonk (2009) mengemukakan bahwa *self-compassion* efektif membantu individu dalam mengendalikan emosi negatif yang muncul akibat berbagai pengalaman tidak menyenangkan tersebut. Hasil yang selaras juga diungkapkan oleh Stuntzner (2014), bahwa *self-compassion* mampu membantu individu untuk menekan pikiran dan perasaan negatif yang dimiliki, meningkatkan fungsi positif, serta menghasilkan perilaku yang lebih baik.

Self-compassion memiliki enam komponen yang saling berinteraksi dan memengaruhi dalam suatu sistem yang dinamis. Komponen-komponen tersebut disusun saling berlawanan menjadi komponen positif dan komponen negatif. Neff, et al (2019) menyatakan bahwa komponen positif *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dinamakan dengan istilah *compassionate self-responding* (respons diri penuh welas asih) dan komponen negatif (*self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*) sebagai *reduced uncompassionate self-responding* (berkurangnya respons diri yang berwelas asih).

Hasil penelitian juga membuktikan bahwa komunikasi interpersonal dengan orang tua (X1) berkontribusi terhadap *subjective well-being* (Y) senilai 33% dengan arah kontribusi yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien regresi X1 sebesar 0.690 yang bermakna bahwa setiap kenaikan komunikasi interpersonal dengan orang tua 1 satuan akan meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0.690 satuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik antara anak dengan orang tua dapat meningkatkan *subjective well-being* anak. Hal ini berlaku sebaliknya, komunikasi interpersonal yang kurang baik antara anak dengan orang tua dapat memicu turunnya *subjective well-being* anak.

Temuan ini konsisten dengan hasil temuan Bohn, et al (2019) yang mengungkapkan bahwa komunikasi anak dengan orang tua memiliki korelasi yang positif dengan kebahagiaan subjektif, kepuasan hidup, dan perkembangan psikologis. Hasil penelitian lain juga mendukung kesimpulan

bahwa komunikasi interpersonal yang berkualitas antara anak dengan orang tua dapat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan mengelola konflik (Hakim, 2015), mengembangkan strategi koping (Salsabihilla dan Panjaitan, 2019), dan meraih kebahagiaan (Andani et al, 2017).

Setelah terbukti secara parsial, hasil penelitian juga membuktikan bahwa *self-compassion* dan komunikasi interpersonal dengan orang tua memiliki kontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa secara simultan dengan kontribusi sebesar 65.3%. Berdasarkan besaran persentase yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa *subjective well-being* hanya dipengaruhi oleh 34.7% variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menggambarkan kontribusi yang sangat tinggi dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat.

Temuan tersebut menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan dengan fenomena bunuh diri yang marak terjadi di kalangan mahasiswa dalam beberapa waktu terakhir. Peneliti berasumsi bahwa perilaku bunuh diri mahasiswa berkaitan dengan *subjective well-being* yang rendah. Hal tersebut berlandaskan pada hasil penelitian You et al (2014) kepada 5988 mahasiswa yang menunjukkan kesimpulan bahwa kepuasan hidup sebagai elemen kunci dalam *subjective well-being* memiliki kekuatan prediksi yang signifikan terhadap risiko perilaku bunuh diri. Hasil penelitian Hsu, Chang, dan Yip (2019) juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup sebagai komponen dari *subjective well-being* sangat berkaitan dengan upaya atau percobaan bunuh diri. Artinya, semakin rendah *subjective well-being* seseorang, maka semakin besar kemungkinan munculnya upaya atau perilaku bunuh diri.

Beberapa hasil penelitian telah mengungkap bahwa secara umum ide bunuh diri pada mayoritas mahasiswa berada pada kategori yang rendah meskipun sebagian kecil dari mereka ada yang melakukan percobaan atau bahkan perilaku bunuh diri. Sandora dan Novitayani (2021) menemukan bahwa 74.2% mahasiswa memiliki ide bunuh diri yang rendah dan 25.8% lainnya pada kategori yang tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wusqa dan Novitayani (2022) yang mengungkapkan bahwa sebanyak 68.3% mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko bunuh diri pada kategori yang rendah, kemudian diikuti dengan kategori tidak berisiko bunuh diri sebanyak 20.5%, dan pada kategori risiko bunuh diri tinggi sebanyak 11.2%. Subjek penelitian yang difokuskan pada mahasiswa akhir tersebut dinilai relevan dengan karakteristik subjek pada penelitian ini yang didominasi oleh mahasiswa tahun masuk 2020 atau mahasiswa semester 8 (n=100 atau 37.17%) yang merupakan mahasiswa tingkat akhir.

Melihat adanya hubungan yang negatif antara *subjective well-being* dengan risiko perilaku bunuh diri, maka dapat diasumsikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *subjective well-being* yang cukup baik dan tidak begitu mengkhawatirkan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yang menyimpulkan bahwa *subjective well-being* mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Padang berada dalam kategori yang sedang cenderung tinggi.

Menurut Muslim, Rahmawati, dan Billah (2024), untuk mengidentifikasi kapan seseorang dapat dicurigai atau berpotensi melakukan bunuh diri adalah dengan mendengarkan keluh kesahnya tanpa menghakimi. Dengan kata lain, untuk mengetahui sejauh mana kondisi *subjective well-being* seseorang juga perlu dilakukan metode tambahan selain skala psikologi, yaitu wawancara. Skala psikologi yang berbentuk *self-report* memiliki beberapa bias, di antaranya sikap responden yang berpura-pura, desirabilitas sosial, serta pilihan jawaban yang terbatas (Anastasi dan Urbina, 2007). Dengan demikian, dapat diasumsikan juga bahwa data *subjective well-being* yang diperoleh dari subjek penelitian belum teridentifikasi secara maksimal karena keterbatasan dalam penggunaan metode pengumpulan data.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah membuktikan bahwa *subjective well-being* sangat dipengaruhi oleh *self-compassion* dan komunikasi interpersonal anak dengan orang tua. Artinya, hasil penelitian ini memberikan implikasi dengan menawarkan dua faktor yang dapat mendukung peningkatan *subjective well-being* seseorang, yaitu *self-compassion* dan komunikasi interpersonal yang berkualitas dengan orang tua.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa dengan arah kontribusi yang positif, komunikasi interpersonal dengan orang tua juga memiliki kontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa dengan arah

kontribusi yang positif, serta keduanya memiliki kontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa secara bersama-sama sebesar 65.3%. Secara parsial, sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* adalah senilai 32.3% dan variabel komunikasi interpersonal dengan orang tua senilai 33%.

Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan subjek penelitian tidak hanya pada mahasiswa di universitas tertentu saja, melainkan pada kelompok usia *emerging adulthood* yang lebih general. Kelompok usia lain juga disarankan. Selain itu, peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan pengukuran yang lebih akurat, bukan hanya dengan *self-report* saja. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang relevan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperdalam hasil temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). *Self-compassion, stress, and coping. Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 107–118. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). *Psychological testing, 7th edition*. (Dialihbahasakan oleh Robertus Hariono). Jakarta: Indeks.
- Andani, M., Sano, A., & Sukmawati, I. (2017). Hubungan antara kualitas komunikasi orang tua terhadap anak dengan happiness remaja. *Proceeding International Counseling and Education Seminar*, 111-118. <http://bk.fip.unp.ac.id/ices2017>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Bohn, J., et al. (2019). Attachment to parents and well-being after high school graduation: A study using self and parent ratings. *Journal of Happiness Studies*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00190-y>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of *self-compassion* with *subjective well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1563-1585. DOI: 10.1007/s10902-018-0011-2
- Bulo, J. G. & Sanchez, M. G. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of *subjective well-being*. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. DOI: 10.1037/a0038899
- Eva, N., et al. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131. DOI: 10.17977/um001v5i32020p122
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575–588. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9864-z>
- Hakim, S. N. (2015). Komunikasi yang berkualitas orang tua pada anak dalam mengajarkan pengelolaan konflik. *Proceeding Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Surakarta*. ISBN: 978-602-71716-3-3.
- Hsu, C. Y., Chang, S. S., & Yip, S. F. (2019). Subjective wellbeing, suicide and socioeconomic factors: An ecological analysis in Hong Kong. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28, 112–130. DOI: 10.1017/S2045796018000124
- Ibrahim, A., et al. (2018). *Metodologi penelitian*. Makassar: Gudadarma Ilmu.
- Li, N., et al. (2022). The role of achievement attribution in the associations between parent–child communication and psychological well-being among adolescents: A mediation analysis. *European Psychiatry*, 65(1), 1-7. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2314>
- Muhaimin, A. (2023, October 12). *Tribunnews.com: Mahasiswa Udinus Semarang Ditemukan Tewas di Kamar Kos Tinggalkan Surat Wasiat untuk Orang Tua*. Retrieved from <https://www.tribunnews.com/regional/2023/10/12/mahasiswa-udinus-semarang-ditemukan-tewas-di-kamar-kos-tinggalkan-surat-wasiat-untuk-orang-tua>
- Muslim, M. A., Rahmawati, N. A., & Billah, Z. M. (2024). Faktor penyebab bunuh diri mahasiswa. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1 (2), 261-266. DOI: <https://doi.org/10.62017/syariah>

- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., et al. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45. DOI: 10.1037/pas0000629
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between *self-compassion* and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?* Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Purniawan, A. (2023, October 11). *Suaramerdeka.com: Kronologi Mahasiswi Unnes Ditemukan Tewas Bunuh Diri di Mall Paragon Semarang*. Retrieved from <https://sport.suaramerdeka.com/news/97610472636/kronologi-mahasiswi-unnes-ditemukan-tewas-bunuh-diri-di-mall-paragon-semarang>
- Ryan, R. M., Claessens, A., & Markowitz, A. J. (2015). Associations between family structure change and child behavior problems: The moderating effect of family income. *Child Development*, 86(1), 112–127.
- Salsabhillah, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107-114.
- Sandora, S., & Novitayani, S. (2021). Hubungan antara kepercayaan kepada Tuhan dan risiko bunuh diri pada mahasiswa muslim di Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9 (1).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Susanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. DOI: 10.24854/jpu02020-337
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counselling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44. DOI: <https://doi.org/10.1891/0047-2220.45.1.37>
- Sunandar, B. (2023, November 16). *iNews.id: Identitas Korban Bunuh Diri di Padang Ternyata Mahasiswi Universitas Andalas*. Retrieved from <https://sumbar.inews.id/berita/identitas-korban-bunuh-diri-di-padang-ternyata-mahasiswi-universitas-andalas>
- Suyono. (2015). *Analisis regresi untuk penelitian*, edisi 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Syed, M. (2015). *Emerging adulthood*. (J. J. Arnett, Ed). Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Toplu-Demirtas, E., et al. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372-382. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000261>
- Utami, M. S., et al. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 59-72. DOI: 10.5861/ijrsp.2018.2006
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. *JIM FKEP*, 6 (2).
- Yang, F. H., Tan, S. L., & Lin, Y. L. (2022). The relationships among mindfulness, self-compassion, and subjective well-being: The case of employees in an international business. *Sustainability*, 14, 1-16. DOI: <https://doi.org/10.3390/su14095266>
- You, Z., et al. (2014). Effects of life satisfaction and psychache on risk for suicidal behaviour: A cross-sectional study based on data from Chinese undergraduates. *BMJ Open*, 4, 1-8. DOI: 10.1136/bmjopen-2013-004096
- Yunita, M. M., & Lee, C. F. (2021). The effect of self-compassion on the subjective well-being of unemployed fresh graduate in Jakarta during the Covid-19 pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570.