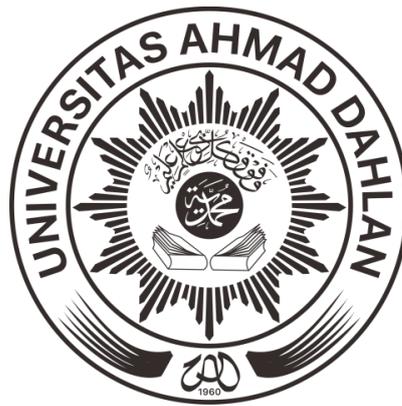


**PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP  
*FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana S-1  
Psikologi



Oleh:

Agil Oktanona

2000013181

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**  
**PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP**  
***FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI**  
**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Yang diajukan oleh:

Agil Oktanona

2000013181

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Siti Urbayatun'.

Dr., Siti Urbayatun, S.Psi., M.Si., Psi.

# PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Agil Oktanona<sup>1</sup>, Siti Urbayatun<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

<sup>1</sup>[agiloktanona@gmail.com](mailto:agiloktanona@gmail.com)

<sup>2</sup>[siti.urbayatun@psy.uad.ac.id](mailto:siti.urbayatun@psy.uad.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Metode penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur seperti skala *flourishing*, skala *self compassion*, dan skala dukungan keluarga. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau Fakultas Teknologi Industri dan Fakultas Sastra Budaya dan Komunikasi angkatan 2022. Teknik analisis pada penelitian adalah analisis regresi linier berganda (*multiple linear regression*).

Hasil penelitian ini adalah ada peran secara bersamaan yang sangat signifikan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil pada hipotesis minor menunjukkan bahwa ada peran positif yang sangat signifikan antara *self compassion* terhadap *flourishing* taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan ada peran positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga terhadap *flourishing* taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, artinya tiap variabel (*self compassion* dan dukungan keluarga) berperan positif dalam meningkatkan *flourishing*.

Kesimpulannya adalah ada peran yang sangat signifikan secara bersamaan antara *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Sumbangan efektif tiap variabel terhadap *flourishing* yaitu sebesar 13,2% (*self compassion*) dan 14,4% (dukungan keluarga).

Kata kunci: dukungan keluarga, *flourishing*, *self compassion*

# **THE ROLE OF SELF-COMPASSION AND FAMILY SUPPORT IN FLOURISHING AMONG OVERSEAS STUDENTS AT AHMAD DAHLAN UNIVERSITY**

**Agil Oktanona<sup>1</sup>, Siti Urbayatun<sup>2</sup>**

*Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan  
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166*

<sup>1</sup>[agiloktanona@gmail.com](mailto:agiloktanona@gmail.com)

<sup>2</sup>[siti.urbayatun@psy.uad.ac.id](mailto:siti.urbayatun@psy.uad.ac.id)

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the role of self compassion and family support on flourishing in overseas students at Ahmad Dahlan University. This research method is a quantitative method using measuring instruments such as the flourishing scale, self compassion scale, and family support scale. The samples in this study were overseas students of the Faculty of Industrial Technology and the Faculty of Literature Culture and Communication class of 2022. The analysis technique in the study was multiple linear regression analysis.*

*The results of this study are that there is a simultaneous role of self compassion and family support on flourishing in overseas students at Ahmad Dahlan University with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). The results on the minor hypothesis show that there is a highly significant positive role between self compassion on flourishing with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ) and there is a highly significant positive role between family support on flourishing with a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ) in overseas students at Ahmad Dahlan University, meaning that each variable (self compassion and family support) plays a positive role in increasing flourishing.*

*The conclusion is that there is a very significant role simultaneously between self compassion and family support on flourishing in overseas students at Ahmad Dahlan University. The effective contribution of each variable to flourishing is 13.2% (self compassion) and 14.4% (family support).*

*Keywords: family support, flourishing, self compassion*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa, biasanya antara usia 18-25 tahun, pada usia ini mahasiswa bertanggung jawab atas perkembangannya sendiri, termasuk tanggung jawab atas kehidupannya setelah memasuki usia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Idealnya, dalam penelitian Fajriati dan Mangundyaja (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa harus meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi diri agar mahasiswa dapat mencapai kemajuan secara optimal dan mampu menangani segala situasi secara positif baik internal maupun eksternal di perkuliahan. Menurut Budiman (2006), mahasiswa rantau adalah individu yang tinggal di daerah lain dan berencana untuk menempuh pembelajaran di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar diploma, sarjana, magister, dan spesialis

Mahasiswa rantau diharapkan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam pendidikan, kebudayaan, dan lingkungan sosial serta mampu menghindari suatu konflik atau permusuhan antara sesama, tetap bersemangat dan mampu mendorong dirinya untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik (Parlindungan, 2020). Mahasiswa rantau memiliki kemampuan dalam mengatur serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan memiliki teman sebaya yang mendukung sehingga mahasiswa rantau dapat meningkatkan *flourishing* (Tsara, 2023). *Flourishing* yang tinggi diperlukan untuk mengoptimalkan mahasiswa dalam

mencapai prestasi akademik dan keterlibatan aktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Ridha, 2022).

Mahasiswa rantau seharusnya mampu berinteraksi dan menjalin komunikasi yang baik dengan rekan perantau dan penduduk asli ditempat mereka merantau sehingga akan menimbulkan keanekaragaman budaya (Kusuma, 2020). Menurut Hurlock (1999), pola sosialisasi di lingkungan baru membutuhkan perubahan dalam penyesuaian diri bagi individu. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya akan merasa bahagia sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan diri yang optimal (*flourishing*) (Rizki & Listiara, 2015). *Flourishing* adalah suatu konsep yang penting bagi mahasiswa (Ma'rifatin, 2023). Keyes (2002), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *flourishing* tinggi hidupnya akan merasa lebih bahagia, dapat merasakan kepuasan hidup, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki kontrol diri yang baik, dan menerima setiap aspek pada dirinya.

Mahasiswa rantau menempuh pendidikan di Universitas Terbaik, salah satunya di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan penelitian Tsara (2023), menemukan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan mampu menyelesaikan tugas sulit dengan baik sehingga mahasiswa rantau mampu bersikap tenang, mampu memikirkan solusi untuk menghadapi kesulitan, hal tersebut menggambarkan aspek *positive emotion* pada *flourishing* dimana mahasiswa rantau akan melihat tugas yang sulit sebagai

suatu tantangan bukan ancaman sehingga mahasiswa rantau mampu menyelesaikan tugas dengan lebih tenang dan senang.

Realitanya, berdasarkan penelitian Zulfa dan Prastuti (2020), menemukan bahwa *flourishing* yang rendah sebesar 15,62% pada mahasiswa disebabkan adanya kerentanan secara psikologis seperti sering merasa sedih serta khawatir yang berlebihan, cukup sulit berpikir positif, merasa belum dicintai, merasa tidak memiliki kebermaknaan dan tujuan hidup, dan belum memiliki keseimbangan dalam aspek positif dan negatif. Penelitian Khairullah (2018), menemukan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan mengalami berbagai permasalahan yang menyebabkan emosi negatif muncul seperti stres dan depresi sehingga menghambat mahasiswa rantau dalam mengembangkan kesejahteraan dan potensi-potensi diri. Mahasiswa yang menghadapi banyaknya situasi sulit akan menghambat tingkat *flourishing* pada mahasiswa (Ma'rifatin, 2023).

Berdasarkan ayat Al-Qur'an surah Yusuf (90) yang memiliki makna bahwa individu yang bertaqwa dan bersabar akan mendapatkan balasan dari Allah SWT berupa pahala dan ketenangan hati bagi individu yang berbuat baik. Individu yang bersabar akan mampu mensejahterakan dirinya sendiri dalam menghadapi permasalahan, sehingga dapat meningkatkan *flourishing* bagi individu. Penelitian Jannah (2019), menemukan bahwa kesabaran secara positif dapat mempengaruhi *flourishing* pada mahasiswa. Menurut Butler dan Kern (2016), *flourishing* merupakan suatu keadaan dinamis yang dialami individu untuk mengoptimalkan berbagai domain

psikososial yang muncul sehingga dapat diukur, dikembangkan, dan berkelanjutan.

Butler dan Kern (2016) mengembangkan aspek-aspek *flourishing* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2011) menjadi sembilan aspek sebagai berikut:

a. *Positive emotion* (Emosi positif)

*Positive emotion* (emosi positif), seperti kesenangan, kebahagiaan, kegembiraan, kenyamanan, dan emosi positif lainnya yang mengarah pada beberapa hal yang menyenangkan, disebut emosi positif.

b. *Engagement* (Keterlibatan)

*Engagement* (keterlibatan) merupakan suatu hal yang menghubungkan atau mengeratkan terhadap sesuatu, menarik perhatian, fokus, dan memiliki hubungan psikologis yang mendalam pada individu.

c. *Positive relationship* (Hubungan positif)

*Positive relationship* (hubungan positif) merupakan fokus pada sebuah hubungan dengan orang lain, setiap orang memerlukan orang lain dan dapat meningkatkan kesejahteraan dirinya dengan membangun hubungan yang kuat dengan teman, keluarga, dan tetangga.

d. *Meaning of life* (Makna hidup)

*Meaning of life* (makna hidup) merupakan kehidupan yang memiliki makna, menjadi terbaik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang bermanfaat bagi orang lain, dan bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna.

e. *Accomplishment* (Pencapaian)

*Accomplishment* (pencapaian) merupakan tujuan yang dapat dicapai, baik tujuan kecil, sedang ataupun besar. Kesejahteraan meningkat apabila manusia dapat berkembang dan mencapai tujuan yang lebih baik.

f. *Health* (Sehat)

*Health* (sehat) merupakan suatu kondisi kesehatan secara fisik, mental, dan spiritual. Kesehatan fisik dan mental adalah bagian penting dalam kesejahteraan individu. Profiler mengukur kesehatan subjektif sebagai individu memiliki perasaan yang baik dan dalam kondisi sehat setiap hari.

g. *Happiness* (Kebahagiaan)

*Happiness* (kebahagiaan), mengacu pada emosi dan kegiatan positif yang disukai.

h. Rendahnya *negative emotion* (Emosi negatif)

*Negative emotion* (emosi negatif) merupakan kecenderungan individu mengalami perasaan yang negatif seperti sedih, cemas, khawatir berlebihan, dan marah.

i. Rendahnya *loneliness* (Kesepian)

*Loneliness* (kesepian) merupakan perasaan kesendirian, merasa tidak ada yang menemani dan perasaan yang biasa dialami oleh individu.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* yaitu *self compassion* (Akin & Akin, 2015), *problem focused coping* (Karina, 2022), dukungan keluarga (Ridha, 2022), *gratitude* (Tessy et al, 2022), *self efficacy* (Fajriati & Mangundjaya, 2023), kemandirian belajar (Ridha, 2022),

spiritualitas (Umaliyah, 2022), dan keterlibatan akademik (Montano, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Almisari (2023) menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif terhadap *flourishing* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verma & Tiwari (2017), menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa, artinya rasa sayang terhadap diri sendiri, perhatian dan menerima diri, pemahaman diri sendiri dapat membantu mahasiswa mengendalikan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif sehingga mampu mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa. Menurut Neff (2011), *self compassion* merupakan suatu kemampuan individu untuk “belas kasih pada diri sendiri” saat menghadapi situasi atau aspek kehidupan yang sulit. Menurut Neff (2011) ada 3 aspek-aspek *self compassion*, yaitu:

a. *Self kindness* (Kebaikan diri)

*Self kindness* (kebaikan diri) merupakan potensi diri dalam memahami diri ketika individu menghadapi kelemahan dan permasalahan dalam hidupnya.

b. *Common humanity* (Kelaziman seluruh manusia)

*Common humanity* (kelaziman seluruh manusia) merupakan suatu keadaan di mana individu melihat sesuatu yang menyakitkan seperti masalah, kekurangan, dan kegagalan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami oleh semua orang sehingga individu tidak perlu merasa sedih dan menyalahkan diri sendiri.

c. *Mindfulness* (Kesadaran penuh)

*Mindfulness* (kesadaran penuh) merupakan suatu kemampuan individu untuk menyetarakan pikirannya saat berada dalam situasi stress dengan kesadaran yang utuh, yang berarti individu dapat melihat dan berpikir bahwa segala hal yang terjadi pada dirinya adalah keadaan nyata tanpa berlebihan atau mengurangi diri secara berlebihan.

Dukungan keluarga memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat *flourishing* mahasiswa, artinya cinta kasih, perhatian, dan kepedulian keluarga terhadap permasalahan yang dialami mahasiswa berperan terhadap kondisi *flourish* pada mahasiswa yang melambangkan tingkat kesehatan mental yang memadai (Ridha, 2022). Menurut Thompson *et al.* (2006), dukungan keluarga merupakan dukungan dari anggota keluarga dalam membantu anggota keluarga lainnya ketika mengalami kesulitan atau permasalahan dengan membantu secara sukarela dan berinteraksi secara positif dilingkungan sosial. Menurut Thompson *et al.* (2006), ada empat aspek dukungan keluarga, sebagai berikut:

a. Dukungan konkret (*Concrete support*)

Dukungan konkret adalah salah satu jenis dukungan yang berkaitan dengan tindakan langsung pada kegiatan sehari-hari seseorang. Dukungan ini mencakup penyediaan fasilitas yang dibutuhkan seperti kebutuhan materi dan pendidikan, serta kehadiran keluarga untuk berbicara atau berkomunikasi.

b. Dukungan emosional (*Emotional support*)

Dukungan emosional adalah salah satu dukungan yang berkaitan dengan mendengarkan, empati, dan keberadaan ketika orang mengalami berbagai masalah. Dukungan ini menunjukkan bentuk kepedulian, kasih sayang, dan perhatian kepada anak.

c. Dukungan nasihat (*Advice support*)

Dukungan nasihat adalah salah satu dukungan yang berkaitan dengan sesuatu yang dibutuhkan oleh individu secara kompleks, seperti rasa nyaman dalam berbagi dan menerima masukan, bukan isi nasihat itu sendiri. Dukungan ini memberikan masukan kepada anak-anak sehingga memiliki gambaran pemahaman tentang bagaimana membuat keputusan dan menemukan solusi yang tepat untuk menghadapi berbagai masalah.

d. Dukungan penghargaan (*Esteem support*)

Dukungan penghargaan adalah salah bentuk dukungan yang berkaitan dengan cara seseorang memaknai keberadaan dirinya sehingga dapat memberikan dan menerima penghargaan atas apa yang telah tercapai. Dukungan ini dapat memberikan apresiasi positif bagi anggota keluarga, sehingga anggota keluarga lebih semangat untuk terus berkembang dan maju dalam meningkatkan rasa percaya diri.

Tujuan penelitian untuk menguji peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti mengajukan tiga hipotesis yaitu hipotesis mayor terdapat peran *self compassion* dan

dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Hipotesis minor pertama terdapat peran positif *self compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Artinya *self compassion* dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa rantau. Hipotesis minor kedua terdapat peran positif dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Artinya dukungan keluarga dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa rantau.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan tiga skala yaitu skala *flourishing* dengan 20 aitem, skala *self compassion* dengan 18 aitem, dan skala dukungan keluarga dengan 32 aitem. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2022 di Universitas Ahmad Dahlan. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau angkatan 2022 di Fakultas Sastra Budaya dan Komunikasi dan Fakultas Teknologi Industri dengan subjek penelitian berjumlah 314 mahasiswa rantau. Analisis penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda (*multiple linear regression*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau Di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan terhadap hipotesis penelitian ini, maka diperoleh:

a. Uji Hipotesis Mayor

Hipotesis mayor merupakan hipotesis pertama yang diajukan peneliti berkaitan dengan ada tidaknya peran secara bersamaan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil hipotesis mayor penelitian diterima dengan nilai korelasi  $R = 0,533$  dan nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) = 0,284, sedangkan nilai  $F = 61,784$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya ada peran secara bersamaan yang sangat signifikan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan.

b. Uji Hipotesis Minor

Hipotesis minor pertama pada penelitian ini untuk menguji ada tidaknya peran positif *self compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil analisis hipotesis minor pertama diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 5,387 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Maka hipotesis minor pertama diterima, artinya ada peran positif secara sangat signifikan *self compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini untuk menguji ada tidaknya peran positif dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil analisis hipotesis minor kedua diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 5,516 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Maka

hipotesis minor kedua diterima, artinya ada peran positif secara sangat signifikan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi terhadap variabel *flourishing*, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan memiliki *flourishing* pada kategori sedang. Hasil analisis kategorisasi menemukan bahwa diperoleh sebanyak 59 (18,8%) mahasiswa rantau mempunyai *flourishing* yang tinggi, 209 (66,6%) mahasiswa rantau dengan *flourishing* yang sedang, dan 46 (14,6%) mahasiswa rantau dengan *flourishing* yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi terhadap variabel *self compassion*, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan memiliki *self compassion* pada kategori sedang. Hasil analisis kategorisasi menemukan bahwa diperoleh sebanyak 59 (18,8%) mahasiswa rantau mempunyai *self compassion* yang tinggi, 209 (66,6%) mahasiswa rantau dengan *self compassion* yang sedang, dan 46 (14,6%) mahasiswa rantau dengan *self compassion* yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi terhadap variabel dukungan keluarga, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan memiliki dukungan keluarga pada kategori sedang. Hasil analisis kategorisasi menemukan bahwa diperoleh sebanyak 74 (23,6%) mahasiswa rantau memiliki dukungan keluarga yang tinggi, 196 (62,4%)

mahasiswa rantau dengan dukungan keluarga yang sedang, dan 44 (14,0%) mahasiswa rantau dengan dukungan keluarga yang rendah.

Berdasarkan analisis data pada sumbangan efektif tiap variabel terhadap *flourishing*, ditemukan bahwa *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 13,2 % sedangkan dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 14,4 % terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Total sumbangan efektif *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* sebesar 27,6%, artinya masih ada sebanyak 72,4% sumbangan efektif oleh variabel lainnya terhadap *flourishing* yang dalam penelitian ini tidak dibahas. Adapun faktor lainnya yang mempengaruhi *flourishing*, yaitu efikasi diri (Tsara, 2023), *problem focused coping* (Karina, 2022), *gratitude* (Tessy *et al*, 2022), kemandirian belajar (Ridha, 2022), spiritualitas (Umaliyah, 2022), dan keterlibatan akademik (Montano, 2021).

Peneliti menyadari secara penuh ada kekurangan dan kendala dalam penelitian ini yaitu tanggapan responden yang cukup lambat diterima oleh peneliti dan tingkat partisipasi responden cukup rendah dikarenakan ada dua model pengambilan data pada penelitian ini yaitu secara *online* melalui *google form* dan secara *offline* menggunakan *booklet*, sehingga model secara *online* cenderung lebih lambat. Selain itu, kekurangan penelitian ini adalah jumlah aitem yang terlalu banyak, yang dapat membuat responden merasa jenuh dan kurang fokus sehingga dikhawatirkan responden kurang teliti dalam pengisian skala penelitian.

Akan tetapi, kekurangan dan kendala dalam penelitian ini tidak menghambat peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah ada peran secara bersamaan yang sangat signifikan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, ada peran positif secara sangat signifikan *self compassion* terhadap *flourishing*, dan ada peran positif secara sangat signifikan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Sumbangan efektif tiap variabel terhadap *flourishing* yaitu sebesar 13,2% (*self compassion*) dan 14,4% (dukungan keluarga).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, maka peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel-variabel lainnya yang memungkinkan dapat mempengaruhi *flourishing* yang tidak ada dibahas dalam penelitian ini, seperti *problem focused coping*, kesabaran, *self esteem*, dan *gratitude*. Populasi penelitian bisa diperluas ke berbagai universitas lainnya di Yogyakarta. Bagi Universitas Ahmad Dahlan diharapkan untuk lebih berpartisipasi lagi dalam meningkatkan *self compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa dengan memberikan pemahaman, pendampingan serta pelatihan *skill* agar mahasiswa rantau

dapat mempunyai tingkat *flourishing* dan *self compassion* yang tinggi kedepannya.

Bagi mahasiswa rantau diharapkan dapat lebih meningkatkan *self compassion*, karena masih ada sebesar 14,6% mahasiswa rantau memiliki *self compassion* rendah, sehingga hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya yaitu menyayangi diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan diri, lebih peduli terhadap diri, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. Bagi orang tua diharapkan untuk selalu memberikan *support* atau dukungan kepada anak-anaknya yang merantau dikarenakan masih ada sebesar 14,0% mahasiswa rantau dengan dukungan keluarga rendah, sehingga orang tua dapat memberikan dukungan dan motivasi agar dapat meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa rantau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Almisari, H. R. (2023). Hubungan self-compassion dengan flourishing pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan, kumpulan tulisan*. Pustaka Alvabet.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The perma-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Fajriati, F., & Mangundjaya, W. L. (2023). Efikasi diri sebagai prediktor munculnya flourishing pada mahasiswa. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 166-182. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.24>

- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, R. M. N.R (2019). Hubungan antara kesabaran terhadap flourishing dengan mediator post traumatic growth pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas ahmad dahlan. *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Karina, F.L. (2022). Hubungan antara problem-focused coping dengan flourishing pada perawat di masa pandemi covid-19. *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Khairullah, M. (2018). Hubungan self esteem dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Kusuma, Florianus Garin Dira. (2020). Penyesuaian diri mahasiswa perantau dari nusa tenggara timur terhadap budaya Jawa di yogyakarta. *Skripsi thesis*. Universitas Dharma University.
- Ma'rifatin, N. M. (2023). Pengaruh spiritualitas terhadap flourishing pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Montano, R. L. T. (2021). Academic engagement predicts flourishing among students in online learning setup: The mediating role of psychological needs. *Journal of Psychological and Educational Research*, 29(1), 177-194.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Worow.
- Parlindungan, D. R. (2020). Komunikasi antar budaya mahasiswa rantau dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan tinggi. *KALBISOCIO Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 7(1), 34-43.
- Ridha, A. A. (2022). Peran dukungan sosial keluarga dan kemandirian belajar terhadap *flourishing* pada mahasiswa yang terancam drop out. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 224-236. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2>
- Ridha, A. A. (2022). Peran dukungan sosial keluarga dan kemandirian belajar terhadap *flourishing* pada mahasiswa yang terancam drop out. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 224-236. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2>
- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian diri dan school well-being pada mahasiswa. *In Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978-979.

- Tessy, N. R. B., Setiasih, S., & Nanik, N. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 77-90. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606>
- Thompson, N., Dolan., Canavan. J., & Pinkerton. J. (2006). *Family Support as Reflective Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Tsara. L. (2023). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap flourishing pada mahasiswa rantau di universitas ahmad dahlan. *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan
- Umaliyah, S. (2022). Hubungan spiritualitas dengan flourishing pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. <https://doi.org/10.25215/0403.122>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). „Welas asih diri” dan „bertumbuh”: hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi*,6(1),71–78. <https://Doi.Org/10.21776/Ub.Mps.2020.006.01.8>