Self compassion dan aktualisasi diri pada mahasiswa

Pebrianti Paudi
Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Santi Esterlita Purnamasari
Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dian Sartika Sari
Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
E-mail: rantipaudi72@gmail.com

Abstract

Self-actualization occurs throughout a person's life, including students. As long as they are students, students are still in the process of self-actualization. In achieving high self-actualization is not an easy thing for students so that a positive self-acceptance is needed that can affect self-actualization. The form of positive self-acceptance is self-compassion or self-compassion. This study aims to determine the relationship between self-compassion and self-actualization in students. The number of subjects in this study were 275 students, consisting of 101 males (37%) and 174 females (63%). The data collection in this study used a self-compassion scale and a self-actualization scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0.442 with a significant level of p < 0.01. The results showed that there was a positive relationship between self-compassion and self-actualization.

Keywords: *Self Compassion, Self Actualization, Students Collage*

Abstrak

Aktualisasi diri terjadi sepanjang hidup seseorang, tak terkecuali mahasiswa. Selama berstatus sebagai pelajar maka mahasiswa tetap berada dalam proses aktualisasi diri. Dalam pencapaian aktualisasi diri yang tinggi bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa sehingga diperlukannya sebuah penerimaan diri positif yang dapat mempengaruhi aktualisasi diri. Bentuk dari penerimaan diri posititf adalah berbelas kasih kepada diri sendiri atau disebut self-compassion. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 275 mahasiswa, yang terdiri dari 101 laki-laki (37%) dan 174 perempuan (63%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala self-compassion dan skala aktualisasi diri. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi product

Copyright © 2022. Pebrianti Paudi, Santi Esterlita Purnamasari, Dian Sartika Sari. All Right Reserved

Submitted: 2021-11-28 | **Revised: 2021-12-01** | **Accepted: 2022-01-13** | **Published: 2022-01-13**

moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisin korelasi (rxy) = 0,442 dengan taraf signifikan p < 0.01. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-compassion dengan aktualisasi diri.

Kata kunci: *Self Compassion, Aktualisasi Diri, Mahasiswa*

Pendahuluan

Pada tahapan perkembangan mahasiswa memasuki masa dewasa awal dimana akan sering dihadapkan dengan permasalahan seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan pada mahasiswa meliputi masa peralihan dari yang awalnya ketergantungan menuju masa kemandirian, mulai dari kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Hurlock (2006) menyatakan bahwa mahasiswa akan mengalami berbagai perubahan fenomena yang disebabkan adanya masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Hal tersebut senada dengan pernyataan bahwa seseorang yang memasuki dunia perkuliahan akan mengalami perubahan besar dalam hidupnya (Santrock, 2007). Oleh karena itu, berbagai tuntutan sering menghampiri mahasiswa dalam menyelesaikan studinya seperti tuntutan akademik, tuntutan karir kedepan sesuai dengan minat dan kemampuannya, sosialisasi dengan lingkungan kampus maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan data statistik pendidikan tinggi tahun ajaran 2019/2020 jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8,3 juta dengan jumlah terbanyak diperoleh dari universitas sebanyak 5,8 juta. Jumlah tersebut mengalami kenaikan 5,01 persen dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa tiap tahunnya lulusan perguruan tinggi juga mengalami kenaikan. Kenaikan jumlah lulusan sarjana menciptakan tantangan tersendiri bagi calon sarjana yaitu persaingan dalam dunia kerja sehingga diharapkan mahasiswa telah memiliki kesiapan memasuki dunia kerja yang baik.

Menurut Yusuf (2002) tahap dasar untuk pencapaian sukses karir yakni mengenali potensi diri. Hal ini senada dengan Alwisol (2009) bahwa individu yang menyadari potensi diri, kreatif, memperoleh kepuasan dalam dirinya, dan bebas mencapai puncak potensi merupakan individu yang memiliki aktualisasi diri tinggi. Sehingga hal yang berbanding terbalik dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang belum mengenali dan mengembangkan potensi diri, kebingungan akan diri sendiri dengan apa yang akan dilakukan mengidentifikasi memiliki aktualisasi diri yang rendah.

Menurut Maslow (1993) aktualisasi diri adalah dorongan untuk menjadi diri sepenuh kemampuannya sendiri, dan menjadi apa saja menurut kemampuannya. Maslow juga berpendapat bahwa aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki manusia yaitu pemanfaatan dan perkembangan yang terus berlangsung akan potensi, kapasitas, dan talenta sebagai pemenuhan misi serta dorongan hati dan pengetahuan lebih dalam mengenai dirinya secara penuh (Olson & Hargenhahn, 2013). Individu yang beraktualisasi diri senantiasa menumbuhkan, mengembangkan dan menggunakan kemampuan terbaiknya untuk menjadi diri sendiri (Junianto, 2013). Aktualisasi diri juga dianggap sebagai proses pengembangan potensi diri yang berkelanjutan. Menurut Gopinath (2020) hal ini ditandai dengan bagaimana individu bisa menyadari dan memanfaatkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Aktualisasi diri merupakan suatu sikap menjadi diri sendiri sesuai dengan keinginan dan keadaan diri dengan cara mengenali dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga tercapai tujuannya.

Aktualisasi diri terjadi sepanjang rentang hidup individu dan berakhir ketika individu telah meninggal. Begitupun dengan mahasiswa, menjalani status sebagai pelajar merupakan bagian dari proses aktualisasi diri. Menurut Lawati (2019) bahwa mahasiswa junior memiliki tingkat aktualisasi diri yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa senior. Adapun harapannya bahwa mahasiswa sudah dapat mengaktualisasikan diri dengan cara membuat yang terbaik atau bekerja dengan sebaik-baiknya sesuai dengan bidangnya masing-masing (Widayanti, Nusantoro, & Kurniawan, 2014). Individu yang berusia 17-19 Tahun harusnya sudah menyadari potensi dalam diri (Conger, 1977). Sementara rentang usia mahasiswa pada umumnya berada pada 18 sampai 22 Tahun yang harusnya sudah dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Namun kenyataan yang ada dilapangan berbanding terbalik dengan harapan.

Maslow menyatakan jumlah orang yang telah berada pada level aktualisasi diri hanya 1 persen dari populasi dunia. Pada penelitian Sabekti (2019) didapatkan sebesar 47,3 persen mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga memiliki aktualisasi diri yang rendah. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Juliandi (2017) didapatkan hanya sebesar 21,4 % mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak angkatan 2013 dan 2014 yang memiliki aktualisasi diri yang tinggi. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada enam mahasiswa semester 6

dan 8 yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Gorontalo. Berdasarkan pengungkapan para subjek mengindikasikan bahwa mereka belum mengenal potensi diri hingga saat ini. Mahasiswa yang belum mengenali potensi diri sama dengan mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah. Hal ini dikarenakan salah satu penyebab seseorang memiliki aktualisasi diri yang rendah karena ketidaktahuan akan potensi diri, terdapat perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya tidak dapat berkembang (Mulyati, 2019)

Selanjutnya menurut Rogers (2007) bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri antara lain pemeliharaan (maintenance), peningkatan diri (enhancement), dan penerimaan positif dari diri sendiri (self regard). Penerimaan diri ini merupakan akibat dari pengalaman kepuasaan, dimana individu akan mampu menerima kelemahan dirinya namun tetap berusaha melakukan yang terbaik. Ketika individu tidak mampu mencapai aktualisasi diri maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap dirinya sehingga menimbulkan perasaan menyalahkan diri sendiri dan merasa gagal. Dampak negatif yang ditimbulkan tersebut selaras dengan kesimpulan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bahwa mahasiswa menunjukan sikap penerimaan diri buruk yaitu menyalahkan diri sendiri dan merasa gagal sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat aktualisasi diri yang rendah, dimana mahasiswa merasa hanya dirinya yang memiliki kekurangan dan hambatan dalam proses mengembangkan potensi yang dimiliki. Sementara itu, menurut Basharpoor, Daneshuar, dan Noori (2016) bahwa bentuk dari penerimaan diri positif yaitu self compassion, dimana menggambarkan penerimaan terhadap segala aspek yang tidak diinginkan oleh diri sendiri maupun pilihan hidup yang sedang dijalani.

Self Compassion merupakan perilaku yang tidak menghakimi rasa sakit, mengakui bahwa penderitaan dan ketidakmampuan adalah bagian dari kondisi manusia, mengampuni kegagalan dan kelemahan, serta menghargai diri sendiri sebagai manusia sepenuhnya yang terbatas dan tidak sempurna (Neff, 2003). Aspek-aspek mengenai Self Compassion yaitu; Self Kindness atau kebaikan diri, Common Humanity atau kemanusiaan universal, dan Mindfulness. Ketiga aspek dalam self compassion tersebut dapat mempengaruhi aktualisasi diri pada individu khususnya mahasiswa. Hal ini dikarenakan saat seseorang memiliki self compassion dalam dirinya, membuat individu tersebut mempunyai sikap sadar akan kondisi yang dimiliki bahwa setiap orang memiliki proses yang sama ketika mengalami kebahagiaan maupun kesedihan

sehingga dapat menyadarkan individu bahwa ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup tidak bisa dihindari serta melihat suatu kejadian hidup dengan jernih dan apa adanya tanpa keluhan. Sikap sadar tersebut menunjukkan individu dalam mencapai aktualisasi dirinya. Oleh sebab itu ketika mahasiswa memiliki self compassion yang rendah maka mahasiswa tersebut akan mengalami ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi saat menghadapi penderitaan atau situasi yang sulit. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa tidak mampu menerima diri sendiri serta tidak memiliki keyakinan dalam melakukan berbagai hal dalam hidupnya. Akibatnya mahasiswa merasa hanya dirinya yang menghadapi penderitaan atau situasi yang sulit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marshall dkk, (2015) bahwa individu yang memiliki self compassion yang tinggi akan memperlakukan dirinya dengan lebih baik, mampu menerima kekurangan dirinya sehingga tidak terjebak dengan perilaku yang dapat merusak dirinya. Adapun perilaku yang dapat merusak dirinya adalah konsekuensi atau bentuk tanggung jawab mahasiswa atas jalan yang telah dipilih. Keyakinan dan penerimaan diri apa adanya tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk menyadari dan mengembangkan potensi sebagai bentuk pemenuhan aktualisasi diri mahasiswa. Oleh karena itu diharapkan saat mahasiswa dapat menumbuhkan self compassion dengan baik dalam dirinya maka mendorong untuk mencapai aktualisasi diri selama menjadi mahasiswa yang duduk di bangku perguruan tinggi, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara self compassion dengan aktualisasi diri pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencakup dua variabel yaitu variabel kriterium dan variabel prediktor. Variabel pada penelitian ini yaitu aktualisasi diri sebagai variabel kriterium dan self-compassion sebagai variabel prediktor. Aspek-aspek aktualisasi diri menurut Jones dan Crandall dalam Feist (2008) yaitu otonomi, penerimaan diri, tidak menahan emosi, kepercayaan dan tanggung jawab dalam hubungan dekat. Sedangkan aspek-aspek self-compassion menurut Neff (2003) yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun dari beberapa perguruan tinggi di Gorontalo. Subjek penelitian didapatkan sebanyak 275 mahasiswa. Di dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Kriyantono menerangkan teknik ini mencakup subjek yang diseleksi atas dasar

kriteria-kriteria tertentu yang dibuat berdasarkan tujuan atau pertimbangan penelitian (Yusuf, 2014).

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial sesuai dengan variabel penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2014). Pemilihan skala likert sebagai alat pengumpulan data dikarenakan skala likert merupakan skala yang dirancang untuk mengungkap perilaku pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, terhadap suatu objek yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang disebut sebagai variabel penelitian (Azwar, 2018). Skala penelitian ini terdiri dari skala aktualisasi diri dan skala self-compassion.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment. Analisis korelasi product moments digunakan untuk menguji hubungan antara self-compassion dengana aktualisasi diri pada mahasiswa. Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini melihat hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Analisis digunakan dengan bantuan aplikasi SPSS (Statistical Product Service Solutions) from Windows.

Hasil

Data penelitian ini diperoleh dari Skala Aktualisasi Diri dan Skala Self Compassion. Data penelitian digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data hipotetik skala aktualisasi diri dengan skor terendah subjek yaitu (1 x 25) = 25, skor maksimal (4 x 25) = 100, maka jarak sebaran skor hipotetiknya adalah (100 – 25) = 75. Rerata (Mean) hipotetiknya sebesar (100 + 25) : 2 = 62,5 standar deviasi adalah (100 – 25) : 6 = 12,5. Selanjutnya, data empirik untuk skor minimal sebesar 53 dan skor maksimal sebesar 90 dengan rerata empirik sebesar 73,57 dan standar deviasi empirik sebesar 6,816. Hasil analisis skala self compassion didapatkan Skor terendah adalah (1 x 26) = 26, skor maksimal (5 x 26) = 130, maka jarak sebaran skor hipotetiknya adalah (130 – 26) = 104, rerata (Mean) hipotetiknya sebesar (130 + 26) : 2 = 78 dengan standar deviasi adalah (130 – 26) : 6 =

ISSN. 2746-8070 (Print), 2775-2860 (Online)

17,33. Selanjutnya, data empirik untuk skor minimal sebesar 44 dan skor maksimal sebesar 124 dengan rerata empirik sebesar 86,99 dan standar deviasi empirik sebesar 11,799.

Kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal yang bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut kontinum berdasarkan yang diukur (Azwar, 2012) Pada variabel Aktualisasi diri di kategorisasikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui subjek penelitian yang memiliki aktualisasi diri tinggi sebesar 44, 7%, kategori sedang sebesar 55,3% dan kategori rendah sebesar 0%. Pada variabel self-compassion di kategorisasikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui subjek penelitian yang memiliki self-compassion tinggi 87,6%, kategori sedang 11,3% dan kategori rendah sebesar 1,1%.

Menurut Hadi (2016) sebelum melakukan uji hipotesis terhadap hasil penelitian terdapat beberapa persyaratan mutlak yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan linearitas atas data penelitian yang ada. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah tiap variabel yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji normalitas dalam penelitian ini yaitu model Kolmogrov-smirnov (KS-Z). Kaidah yang digunakan dalam analisis ini apabila taraf signifikansi ($p>0,05$) maka artinya sebaran data normal, sebaliknya apabila taraf signifikansi ($p<0,05$) maka artinya sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel aktualisasi diri didapatkan KS-Z = 0,052 dengan taraf signifikansi = 0,066 (p>,05), artinya sebaran data variabel aktualisasi diri merupakan sebaran data yang normal. Sementara itu, hasil uji normalitas variabel self compassion didapatkan KS-Z = 0,051 dengan taraf signifikansi = 0,076 (p>0,05), artinya sebaran data variabel self compassion merupakan sebaran data yang normal.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas yaitu apabila taraf signifikansi < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila taraf signifikansi > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Dari data yang diperoleh nilai F = 63.860 dengan p <0,01 berarti hubungan antara self compassion dengan aktualisasi diri merupakan hubungan yang linier.

Setelah uji asumsi telah terpenuhi, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki korelasi atau tidak. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu korelasi product moment. Kaidah yang digunakan yaitu apabila p < 0,05 maka artinya terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat, sebaliknya apabila p > 0,05 maka artinya tidak terdapat korelasi antara variabel bebas dan terikat. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,442 dengan taraf signifikansi = 0,000 (p < 0,05), berarti self self compassion dengan aktualisasi diri memiliki korelasi yang positif. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self compassion maka semakin tinggi aktualisasi diri, sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin rendah aktualisasi diri.

Tabel 1
Uji Korelasi

		Self Compassion	**Aktualisasi Diri**
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.44**
	Sig. (1-tailed)		0,01
	N	275	275
Aktualisasi Diri	Pearson Correlation	.44**	1
	Sig. (1-tailed)	0,01	
	N	275	275

**. p < 0,01 (1-*tailed*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi product moment diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar r = 0.442 dan p< 0.01. Hasil tersebut menunujukkan bahwa adanya hubungan positif antara self compassion dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini bahwa semakin tinggi self compassion yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga aktualisasi diri pada mhasiswa dan sebaliknya semakin rendah self compassion yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah juga aktualisasi diri pada mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *self-compassion* ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari subjek mempunyai sikap sadar akan kondisi yang dimiliki bahwa

setiap mahasiswa memiliki proses yang sama ketika mengalami kebahagiaan, kesedihan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari selama menjalani hidup sebagai mahasiswa sehingga membuat mahasiswa memperlakukan dirinya dengan baik serta melihat realita apa adanya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marshall dkk, (2015) bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memperlakukan dirinya dengan lebih baik, mampu menerima kekurangan dirinya sehingga tidak terjebak dengan perilaku yang dapat merusak dirinya.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara aspek *self kindness* dengan aktualisasi diri diperoleh r = 0, 333 dengan taraf signifikansi = 0,000 (p < 0,05), artinya aspek *self kindness* dan aktualisasi diri memiliki korelasi yang positif. Hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neff dan Germer (2017) bahwa individu dengan *self kindness* akan memiliki sikap hangat terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya tanpa syarat yang dimana penerimaan diri merupakan aspek dari aktualisasi diri. Kemudian Berdasarkan hasil uji korelasi antara aspek *common humanity* dengan aktualisasi diri diperoleh r = 0,423 dengan taraf signifikansi = 0,000 (p < 0,05), artinya aspek *common humanity* dan aktualisasi diri memiliki korelasi positif, serta memberikan kontribusi paling besar. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa *common humanity* memberikan dampak peningkatan terhadap otonomi seseorang yang merupakan salah satu aspek dari aktualisasi diri (Homan, 2016). Selanjutnya, Berdasarkan hasil uji korelasi antara aspek *mindfulness* dengan aktualisasi diri diperoleh r = 0,369 dengan taraf signifikansi = 0,000 (p < 0,05), artinya aspek *mindfulness* dan aktualisasi diri memiliki korelasi positif. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah (2019) bahwa *mindfulness* juga mempengaruhi penerimaan diri yang merupakan salah satu aspek dari aktualisasi diri.

Berdasarkan uraian diatas didukung oleh hasil penelitian terdahulu bahwa *self compassion* yang merupakan salah satu bagian kepribadian memiliki korelasi positif yang signifikan dengan aktualisasi diri (Kaufman, 2019). Selain itu membuktikan teori Rogers mengenai penerimaan diri positif merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktualisasi diri pada individu yang kemudian menurut Basharpoor, Daneshuar, dan Noori (2016) bahwa bentuk dari penerimaan diri positif yaitu *self compassion.* Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* pada diri individu maka semakin tinggi juga aktualisasi dirinya, begitupun sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga aktualisasi dirinya.

Temuan lainnya dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *self compassion* dengan aktualisasi diri mengartikan bahwa setiap aspek *self compassion* memberikan sumbangan terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa. Koefisien determinasi (R *squared*) antara *self compassion* dengan aktualisasi diri sebesar 0,442 yang artinya sumbangan efektif *self compassion* terhadap aktualisasi diri adalah sebesar 19,5%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga aktualisasi diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah juga aktualisasi diri yang dimilikinya. Adapaun nilai korelasi yang didapatkan antara *self-compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa sebesar r = 0.442 dengan p< 0.01

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa dapat terus mempertahankan dan meningkatkan *self compassion* yang ada dalam diri dengan cara terus mengasah keterampilan dengan berani terbuka terhadap pengalaman baru, serta sadar akan kondisi bahwa setiap orang memiliki proses yang sama saat mengalami kegagalan, kesuksesa, kebahagiaan, serta individu tidak sendirian dalam menghadapi hambatan maupun kegagalan. Sehingga hal tersebut dapat membantu meningkatkan aktualisasi diri pada mahasiswa.

Kemudian untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai aktualisasi diri mahasiswa bisa melakukan penelitian dengan membedakan subjek penelitian berdasarkan asal perguruan tinggi (PTN dan PTS). Kelemahan pada penelitian ini terdapat unsur *faking good* yang menyebabkan subjek melihat satu sama lain ketika pengisian skala dan kecenderungan memilih jawaban yang paling baik. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kelemahan tersebut.

Referensi

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press.
Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Basharpoor, S., Daneshvar, S., & Noori, H. (2016). The relation of self-compassion and anger control dimensions with suicide ideation in university students. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 5(4),

Conger, J. 1997. *Adolescent And Youth.* New York. Happer and Row Publisher.

Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill. Retrieved from http://www.primisonline.com/

Gopinath, R. (2020). Prominence of Self-Actualization in Organization. *International Journal of Advanced Science and Technology, 29(3)*, pp 11591–11602.

Hadi, S. (2016). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development, 23*(2), 111-119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8

Hurlock, B. E. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Jannah. (2019). Hubungan Mindfulness dengan Penerimaan Diri pada remaja dengan Orangtua Tunggal.*Skripsi*.Universitas Muhammadiyah Malang.

Junianto, D. (2013). Pengaruh Kinerja Mengajar Guru, Keterlibatan Orang Tua, Aktualisasi Diri, dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi. *Jurnal Pendidikan Vokasi, 3*(3), 307-319.

Kaufman, S. B. (2018). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology, 00*(0), 1-33.doi:10.1177/0022167818809187

Lawati, D. E. A. M. A. (2019). A Study of Self-Actualization among High Education Students in Sultanate of Oman. *International Research Journal, 5(1),* 1–11. https://doi.org/10.21276/tr.2019.5.1.AN1

Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Reprint of "Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample." *Personality and Individual Differences*, *81*, 201–206. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.049

Maslow, A. (1993). *Motivasi dan Kepribadian.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Mulyati, D. S. (2019, June). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 7*(2), 149-176. doi:10.15575/IRSYAD.V7I2.876

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself. *Self and Identity*, *21*(3), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *SelfCompassion and Psychological Wellbeing. Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27.* Oxford University Press diakses darihttps://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(2), 223–250.

https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Olson, H. M., & Hergenhahn, B. R. (2013). *An Introduction to Theories of Learning*. New York: Pearson Prentice Hall.

Rogers, M. (2007). *Behaviour Management.* London: Paul Chapman Publishing.

Sabekti, R., Yusuf, A., & Pradanie, R. (2019, May 14). Aktualisasi Diri dan Kecenderungan Narsisme pada Remaja Akhir pengguna Media Sosial. *Keperawatan Jiwa, 1*(1), 7-13. Retrieved March 15, 2021, from https://e-journal.unair.ac.id/PNJ

Santrock,W. J. (2007). *Remaja edisi kesebelas jilid dua*. Jakarta: Erlangga

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Widayanti, Nusantoro, E., & Kurniawan, K. (2014). Peningkatan aktualisasi diri sebagai dampak layanan penguasaan konten. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 24–30.

Yusuf, A Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.