

Welas Asih Diri Sebagai *Mediator* Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Flourishing*

M. Suharsono¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata,
Semarang, Indonesia
handung@unika.ac.id

Y. Bagus Wismanto²

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata,
Semarang, Indonesia
bagusw@unika.ac.id

Abstract

This research aims to test the effect of social support on flourishing both directly and with self-compassion as a mediator. Participants were 124 adults from a higher education institution that used the tagline joyful learning and joyful working, with incidental sampling and data taken using a scale whose concept was taken from the flourishing scale compiled by Diener and Hone, social support was measured using the Oslo social support scale, and Neff's self-compassion scale. The analysis was carried out using mediation analysis from the JASP 16.1 program. The results show that self-compassion does not mediate the relationship between social support and flourishing, and self-compassion and social support are independently very significantly related to flourishing.

Keywords: *flourishing, self-compassion, social support*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh dukungan sosial terhadap *flourishing* baik secara langsung maupun dengan welas asih diri sebagai mediator. Partisipan adalah 124 orang dewasa dari sebuah institusi pendidikan tinggi yang menggunakan *tagline joyful learning* dan *joyful working*, dengan *incidental sampling* dan data diambil dengan skala yang konsepnya diambil dari skala *flourishing* yang disusun oleh Diener dan Hone, dukungan sosial diukur dengan *Oslo social support scale*, dan *self compassion scale* dari Neff. Analisis dilakukan dengan analisis mediasi dari program JASP 16.1. Hasil menunjukkan bahwa welas asih diri tidak memediasi hubungan Dukungan sosial dengan *flourishing*, serta welas asih diri dan dukungan sosial secara mandiri berhubungan secara sangat signifikan terhadap *flourishing*.

Kata kunci: dukungan sosial, *flourishing*, welas asih diri

PENDAHULUAN

Flourishing dimaknai sebagai cerminan dari kesejahteraan psikologis individu yang berada pada tingkat optimum atau tertinggi; suatu kombinasi kesejahteraan sosial maupun kesejahteraan emosional atau kombinasi dari perasaan positif yang berfungsi secara efektif (Springer & Hauser, 2006; Hupert, 2009). *Flourishing* juga dimaknai cerminan dari kondisi kesehatan mental seseorang yang tinggi (Hupert, 2009; Keyes & Haidt, 2002). Dengan demikian *flourishing* merujuk pada gambaran kondisi kesehatan mental seseorang, berupa emosi-emosi positif yang secara psikologis maupun sosial berfungsi dengan baik dan optimal.

Menurut Seligman (2018), terdapat 5 komponen atau unsur *flourishing*, meliputi; a) emosi positif (*positive emotion*), b) keterlibatan (*engagement*), c) hubungan (*relationship*), d) makna (*meaning*) dan e) kepenuhan (*accomplishment*). Kelima unsur *flourishing* disebut dengan istilah PERMA. Emosi positif adalah bagian terpenting kesejahteraan psikologis. Emosi-emosi positif, antara lain senang, bahagia, ceria, optimis. Keterlibatan (*engagement*) adalah konsentrasi secara penuh terhadap segala hal yang dikerjakan, maka peralihan dari satu tugas ke tugas yang lain dalam pekerjaan bukan menjadi suatu beban bagi individu. Relasi antar individu (*relationship*) dimaknai sebagai suatu hal yang sudah semestinya sebagai seorang manusia, karena setiap individu pasti membutuhkan kehadiran dan relasi dengan individu lain, baik dalam keluarga, masyarakat apalagi di dalam kerja. Pemaknaan (*meaning*), membawa pengertian bahwa kehidupan akan menjadi lebih baik jika individu memaknai setiap langkah kehidupannya dan mempersembahkan dirinya kepada sesuatu yang lebih besar. Penyelesaian tugas yang dihadapi (*accomplishment/achievement*) adalah tujuan yang hendak dicapai, baik tujuan kecil maupun tujuan besar, dan individu menjadi berkembang apabila mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Dengan demikian kelima PERMA tersebut apabila dapat dicapai maka individu akan merasakan kesejahteraan optimal. Bagi sebuah institusi, dalam hal ini institusi pendidikan tinggi, sangat penting untuk menumbuhkan *flourishing* bagi setiap individu yang ada di dalamnya. Jika status *flourish* ini dapat dicapai maka setiap individu mampu berkembang secara penuh dan dapat menjalankan fungsi-fungsi dalam kehidupan dengan baik, dan aktif dalam memajukan kesejahteraan mahasiswa yang menjadi tanggungjawabnya.

Flourishing dipengaruhi oleh beragam faktor. VanderWeele (2023) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *flourishing*, antara lain; kondisi keluarga, pekerjaan, pendidikan, komunitas (termasuk kaitan dengan keyakinan/agama), kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*), kesehatan fisik maupun mental, makna dan tujuan hidup, karakter dan kebajikan yang dimiliki, serta hubungan sosial yang dekat. Pendapat VanderWeele tentang faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* sejalan dengan Diener et al. (2009), yang menyebutkan bahwa supaya *flourish* maka individu harus memiliki makna dan tujuan hidup, menyokong kehidupan dan senang dengan melibatkan diri dengan kehidupan orang lain, mensejahterakannya, memiliki kompetensi tertentu, memiliki penerimaan diri, optimis dan dihargai oleh lingkungannya.

Satici, Uysal, & Akin (2013) menyebutkan berdasar hasil penelitiannya terhadap 347 mahasiswa bahwa kebaikan diri (*self kindness*), kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh (*mindfulness*) berkorelasi positif terhadap *flourishing*. Sementara itu penilaian diri (*self judgement*), isolasi (*isolation*) dan menanggapi pikiran dan perasaan secara berlebihan (*over-identification*) berkorelasi negatif terhadap *flourishing*. Isolasi berkorelasi negatif dengan *flourishing* tersebut bisa diartikan semakin tinggi tingkat isolasi semakin rendah *flourishing*. Isolasi berlawanan makna dengan kebutuhan untuk bersama dengan orang lain atau kebutuhan akan dukungan sosial. Dengan demikian dapat diduga terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *flourishing*. Hal ini selaras dengan hipotesis dan hasil penelitian dari Li et al (2020) bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *flourishing*. Dukungan sosial ini juga banyak diteliti dalam kaitannya dengan kesejahteraan (*well-being*), seperti Yıldırım & Tanrıverdi (2021) serta Wilson, Weiss, & Shook (2020). Kesejahteraan (*well-being*) juga tergolong *flourishing* namun masih dalam taraf yang lebih rendah.

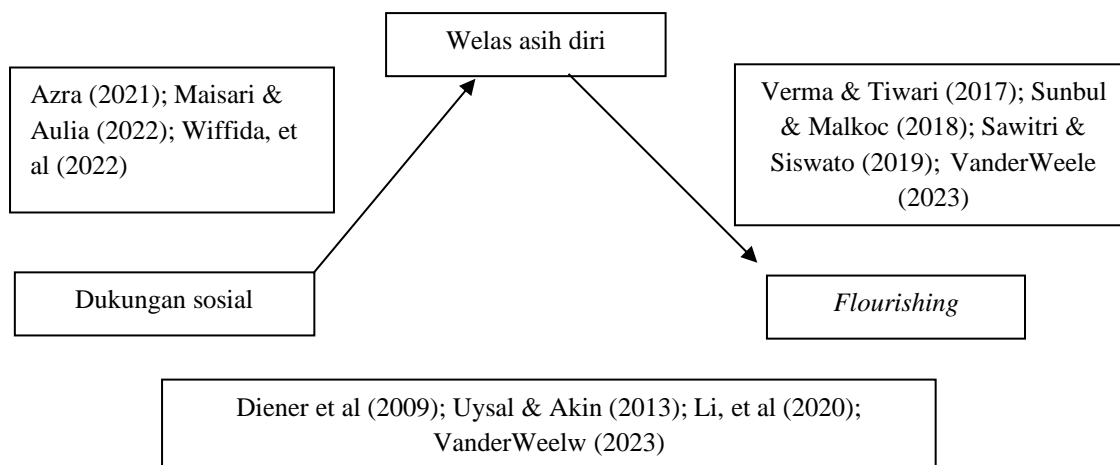
Telah disebutkan di atas oleh VanderWeele (2023) bahwa karakter (*character*) dan keutamaan (*virtue*) juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *flourishing*. Welas asih diri (*self compassion*) merupakan unsur dari faktor karakter tersebut. Sunbul dan Malkoc (2018) menyebutkan bahwa kesadaran penuh (*mindfulness*) adalah salah satu faktor berpengaruh terhadap welas asih diri dan welas asih diri berpengaruh terhadap *flourishing*. Salah satu aspek *flourishing* adalah memaknai (*meaning*) yang berarti memaknai terhadap perjalanan hidupnya. *Mindfulness* dan *meaning* memiliki arti yang berdekatan. Dari hasil tersebut, tampaklah bahwa welas asih diri berpengaruh terhadap *flourishing*. Hasil yang lebih tegas ditunjukkan oleh Verma & Tiwari (2017) yang menemukan bahwa welas asih diri

berhubungan signifikan dengan perkembangan manusia secara keseluruhan (*overall human flourishing*). Berdasarkan penelitian Sawitri & Siswati (2019) juga diperoleh hasil bahwa welas asih diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Welas asih diri secara teoritis juga berhubungan dengan dukungan sosial. Welas asih diri juga ada hubungannya dengan aspek sosial (dukungan dari keluarga, teman maupun orang-orang terdekat) yang diterima oleh individu, sehingga individu merasa bahwa dirinya bernilai dan berguna. Hal tersebut juga berarti bahwa seseorang yang memiliki perasaan positif yang diperoleh dari lingkungan sosialnya akan membantu individu untuk memiliki welas asih diri. Azra (2021) dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa antara dukungan sosial dan welas asih diri adalah saling berhubungan pada subjek mahasiswa selama masa pandemi Covid 19. Hasil penelitian Maisari & Aulia (2022) pada remaja yang memiliki orangtua bercerai menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas asih diri dengan dukungan sosial. Demikian juga hasil penelitian Wiffida, Dwijayanto & Priastana, (2022) pada perawat di rumah sakit menunjukkan hasil yang sama, yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan welas asih diri.

Secara singkat tinjauan kepustakaan tersebut di atas dapat digambarkan dalam sebuah diagram dibawah ini.

Gambar 1. Keterkaitan antar variabel Dukungan sosial, Welas asih diri dengan *Flourishing*



Fokus utama penelitian ini adalah *flourishing*. Sebuah institusi yang memiliki slogan, yakni *kerja yang menyenangkan (joyful working)*, dapat diduga bahwa para karyawan juga merasakan kesenangan (*joyful*), kesejahteraan (*well-being*) bahkan *flourish*. Pimpinan yang

mengedepankan kesejahteraan sudah pasti berorientasi dan mengukur segala kinerja tertuju kepada kesejahteraan tersebut dan bahkan menuju kepada *flourish*. Penelitian ini dilakukan pada partisipan yang berasal dari sebuah institusi yang memiliki *tagline joyful working* dan hal tersebut mengandung arti berusaha untuk mensejahterakan partisipan (karyawannya).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka tampaklah bahwa welas asih diri dan juga dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *flourishing*. Namun demikian dukungan sosial juga berpengaruh terhadap welas asih diri, sehingga dapat dihipotesiskan bahwa (1) ada pengaruh welas asih diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap *flourishing* dan (2) ada pengaruh dukungan sosial terhadap *flourishing* melalui welas asih diri.

METODE

Partisipan dalam penelitian ini didapatkan dengan metode *incidental sampling*, yaitu berdasarkan kesediaan dari masing-masing partisipan untuk mengisi skala secara *online* yang dibagikan kepada seluruh *Whatsapp Group* yang ada di universitas, tanpa paksaan dan dengan menjelaskan bahwa data yang diberikan tersebut akan berguna bagi pemahaman kesejahteraan karyawan universitas dan menjadi umpan balik bagi pimpinan universitas. Setiap partisipan yang bersedia mengisi data diberi penghargaan berupa uang dalam jumlah tertentu.

Jumlah partisipan penelitian yang diperoleh adalah 126 tenaga pendidik (dosen) dan tenaga kependidikan (staf administrasi) sebuah perguruan tinggi di Kota Semarang. Namun demikian dua (2) diantaranya adalah *outlier* pada salah satu variabel, maka keduanya tidak dilibatkan dalam analisis sehingga jumlah partisipan secara keseluruhan adalah 124 orang.

Data *flourishing* diperoleh dari skala *flourishing* yang disusun oleh Diener dan Diener (Hone, 2013). Skala ini memiliki 8 item dengan 6 pilihan jawaban model Likert dengan rentang 1 (SS/Sangat Sesuai) hingga 6 (STS/Sangat Tidak Sesuai), skor daya diskriminasi item dinyatakan valid yang bergerak dari 0.532 – 0.770 dengan koefisien reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.881. Dukungan sosial diukur dengan menggunakan 3 items dari konsep “*Oslo Social Support Scale*” (OSSS-3), skor daya diskriminasi item dinyatakan valid yang bergerak dari 0.365 – 0.520 dengan koefisien reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.660. Belas kasih diri diukur dengan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi dari Neff (2003a), skor daya diskriminasi 4 item dinyatakan valid yang bergerak dari 0.662 – 0.782 dengan koefisien reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.864.

Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis mediator pada program JASP. Alasan menggunakan analisis mediator karena hipotesis penelitian menunjukkan bahwa variabel welas asih diri memiliki posisi sebagai variabel mediator antara dukungan sosial dengan *flourishing*.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi demografis

Partisipan secara keseluruhan berjumlah 124 dengan komposisi sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Usia Partisipan

	Usia	Masa kerja
Terendah	23	2 tahun
Tertinggi	64	36 tahun
Rata-rata	44,198	20,727

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa variabel usia dan masa kerja dari partisipan adalah sangat bervariasi. Usia kronologis partisipan adalah minimal 23 tahun dan maksimal 64 tahun dengan rata-rata usia 44,1981 dan standar deviasi 11,5564. Masa kerja partisipan adalah minimal 2 tahun dan maksimal 36 tahun dengan rata-rata masa kerja 20,7273 dan standar deviasi 9,4721. Adapun tabulasi silang jenis kelamin dan status kerja subjek dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Status Kerja

Variabel	Tenaga kependidikan	Tenaga edukatif	Jumlah
Perempuan	24	47	71
Laki-laki	23	30	53
Jumlah	47	77	124

Tabulasi silang di atas menunjukkan bahwa komposisi partisipan berdasarkan jenis kelamin dan status kerja adalah 71 (57,26%) perempuan (24 staf administrasi dan 47 dosen) dan 53 (42,74%) laki-laki (23 staf administrasi dan 30 dosen). Analisis tabulasi silang antara jenis kelamin dan status pernikahan menunjukkan 27 partisipan belum menikah, 14 perempuan dan 13 laki-laki.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini

Tabel 3. *Direct effect*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
X1 → YT	0.615	0.165	3.727	< .001	0.292	0.938

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Hasil uji pengaruh langsung variabel dukungan sosial terhadap *flourishing* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,615 dan dinyatakan sangat signifikan. Adapun hasil uji pengaruh tidak langsung dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. *Indirect effects*

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
X1 → X2 → YT	0.102	0.062	1.638	0.101	-0.020	0.225

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap *flourishing* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,102 dan dinyatakan tidak signifikan, sedangkan hasil korelasi bivariat antar variabel dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Korelasi Bivariat antar Variabel

	Welas asih diri	<i>Flourishing</i>
Dukungan sosial	0,160 (p = 0,075)	0,350 (p = 0,000)
Welas asih diri	-	0,359 (p = 0,000)

Dari hasil analisis di atas tampaklah bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan *flourishing* sebesar $r = 0,350$ dan dinyatakan sangat signifikan, sedangkan welas asih diri dengan *flourishing* diperoleh hasil $r = 0,359$ dan juga dinyatakan sangat signifikan, namun hubungan dukungan sosial dengan welas asih diri adalah tidak signifikan dengan koefisien sebesar $r = 0,160$. Hal tersebut juga selaras dengan pengaruh tidak langsung dukungan sosial kepada *flourishing* melalui mediasi welas asih diri yang tidak signifikan ($p = 0,101$) dengan koefisien sebesar 0,102.

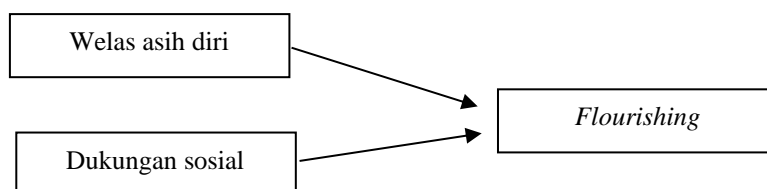
Berdasarkan hasil-hasil analisis di atas, maka tampaklah bahwa variabel welas asih diri dan dukungan sosial adalah dua variabel yang berpengaruh terhadap *flourishing*, namun welas asih diri bukanlah variabel mediator namun memiliki status variabel mandiri yang setara

dengan dengan dukungan sosial. Hasil ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Wilson, Weiss & Shook (2020) memperoleh hasil bahwa dukungan sosial yang dirasakan secara signifikan dikaitkan dengan perhatian yang lebih besar, welas asih diri dan hasil kesejahteraan psikologis yang positif serta kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian di lingkup regional juga menunjukkan hasil yang sama, misalkan penelitian dari Rofiqah (2023) yang menghasilkan adanya pengaruh welas asih diri dan dukungan sosial terhadap *flourishing* pada mahasiswa di Malang.

Hubungan bivariat pada variabel welas asih diri dengan *flourishing* ternyata banyak penelitian yg menunjukkan bukti tersebut, antara lain adalah Satici, et al, (2013) yang melakukan penelitian pada partisipan mahasiswa, Ferguson, et al (2022) dalam bidang olah raga. Demikian pula dukungan sosial dalam hubungannya dengan *flourishing* juga telah terbukti dari berbagai penelitian, seperti misalnya penelitian du Plooy, Lyons & Kashima (2019) yang meneliti pada partisipan migran, maupun penelitian Li et al. (2020) yang menggunakan partisipan mahasiswa yang masa kecil mengalami perlakuan yang salah atau keliru (*maltreatment*).

Berdasarkan hasil analisis dan referensi yang telah diperoleh menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti merupakan faktor amat penting untuk menghasilkan kesejahteraan psikologis yang optimal (*flourishing*). Semakin saling dukung-mendukung dalam berkarya akan berdampak pada *flourishing*. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial akan semakin tinggi pula *flourishing*. Demikian pula welas asih diri juga merupakan komponen penting untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis yang optimal (*flourishing*). Welas asih diri bermakna mencintai dan menghargai diri sendiri, yang diwujudkan pada etos kerja yang baik. Etos kerja yang baik menghasilkan kepuasan kesejahteraan psikologis yang baik pula. Apabila digambarkan dalam diagram, maka dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.

Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian



SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik simpulan bahwa (1) ada hubungan yang sangat signifikan antara welas asih diri maupun dukungan sosial terhadap *flourishing*, dan (2) tidak ada bukti bahwa welas asih diri adalah variabel mediator hubungan antara dukungan sosial dengan *flourishing*.

Implikasi dari penelitian ini adalah untuk menghadirkan maupun meningkatkan kesejahteraan psikologis, secara personal dapat dilakukan dengan meningkatkan welas asih diri, sedangkan secara kolektif dapat dilakukan dengan kesediaan untuk saling memberikan dukungan sosial satu pribadi dengan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azra, M. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Mimbar*, 7(2), 56-82. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v6i1.14003>
- Diener, E, Wirtz, E., Tov, C., Kim-Prieto, Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social indicator research.*, 39, 247-266.
- du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The effect of social support on psychological flourishing and distress among migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21, 278-289. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0745-2>
- Ferguson, L. J., Adam., M. E. K., Gunell, K. E., Kowalski, K. C., Mock, D. E. Mosewick, A. D., & Murphy, N. (2022). Self-compassion or self-criticism? Predicting women athletes' psychological flourishing in sport in Canada. *Journal of Happiness studies*, 23, 1923-1939. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Hupert, F. (2009). Psychological well-being: Evidence Regarding it's causes and consequences. *Applied Psychology*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Keyes, L. M. C., & Haidt, J. (2002). *Flourishing: The Positive Person and The Good life*. Amer Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10594-000>
- Leech, N. L., Barret, K. C., & Morgan, G. A. (2011). *IBM SPSS for Intermediate Statistics*. Taylor & Francis Group.

- Li, B., Pan, Y., Liu, G., Chen, W., Lu, J., & Li, X. (2020). Perceived social support and self esteem mediate the relationship between childhood maltreatment and psychosocial flourishing in Chinese undergraduate students. *Children and Youth Services Review*, *17*, 105303.
- Maisari, L., & Aulia, P. (2022). Hubungan sicial support dengan self compassion pada remaja dengan orangtua bercerai. *Jurnal Psikologi Islam*, *1*(2), 72-84.
- Rofiqah, R. (2023). The effect of self-compassion and support systems on flourishing in students. *Proceedings of the Conference of Psychology and Flourishing Humanity* (pp. DOI : 10.2991/978-2-38476-032-9_8). Atlantis Press .
- Satici, S.A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, *53*(4,) 85-99.
- Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. *Empati*, *8*(2), 112-117.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(4) 1080-1102.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Methode, mode and Measurement effect. *Social Science Research*, *35*(4), 1080-1102.
- Sunbul, Z. A., & Malkoc, A. (2018). A Mindful pathway to flourishing: Mediating effects of self compassion and valued living in college students. *European Journal of Education Studies*, *5*, 174-185.
- VanderWeele, T. (2023, August 19). On the promotion of human flourishing. *The Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, pp.114(31), 8148-8156.
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor og flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, *4*(3), 10-19. <http://dx.doi.org/10.25215/0403.122>
- Wiffida, D., Dwijayanto, IM. R., & Priastana, IK. A. (2022). Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan self-compassion pada perawat. *Indonesian Journal of Health Research*, *5*(2), 91-99.

- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Journal of Personal and Individual Differences*, 152, 1-9. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yıldırım, M. & Tanrıverdi, F.C. (2021). Social support, resilience and well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>