



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>

DOI: // [dx.doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13986](https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13986)

Volume 5, Nomor 1, April 2022

**Hubungan Antara *Self Compassion* Dan *Peer Group Influence*
Dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti
Pembelajaran Daring**

Mefta Setiani

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

meftastn17@gmail.com

M. Nursalim Malay

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

mohammadnursalim@radenintan.ac.id

Annisa Fitriani

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

annisa.fitriani@radenintan.ac.id

Nilawati Tajuddin

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

nilawati@radenintan.ac.id

Article Information:

Received: 24 January 2022

Revised: 20 February 2022

Accepted: 17 March 2022

Abstract

The latest policy in the world of education regarding teaching and learning activities that switched to using the online system since the covid-19 pandemic, become a challenge for various groups, including students. Previously research found the relationship and the role of self-compassion for subjective well-being in students but not yet been research in-depth related to subjective well-being in

Hubungan Antara *Self Compassion* Dan *Peer Group Influence* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring

students who are undergoing online learning and there is not much-related research on the role of the independent variable peer group influence on subjective well-being on students. The purpose of this study is to analyze the relationship between self-compassion and peer group influence on the subjective well-being of students who take online learning. This research was conducted on 135 respondents from the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies at UIN Raden Intan Lampung. Method data collection used in this study using the SWLS (Satisfaction with Life Scale) scale of 13 items ($\alpha = 0.844$) and the PANAS scale (Positive and Negative Affect Schedule) as many as 13 items ($\alpha = 0.937$) to measure the level of subjective well-being, and a self-compassion scale of 17 items ($\alpha = 0.909$) and the peer group influence scale of 8 items ($\alpha = 0.779$). The analysis technique used is multiple regression analysis with JASP software help vers.15. The results of the data analysis show: The results of hypothesis testing with an R-value of 0.647 and an R Square of 0.419, which means the variance of the capable subjective well-being explained by self-compassion and peer group influence is 0.419 or a percentage of 41.9% while the rest explained by other things not examined in the study. The results of the correlation test of the self-compassion variable with the Pearson value correlation 0.602 $p < 0.001$ which means partially self. variable compassion has a relationship with subjective well-being. The test results on the independent variable peer group influence found the value of Pearson correlation 0.392 $p < 0.001$, this means partially variable peer group influence has a relationship with subjective well-being.

Keywords: *Peer Group Influence, Self Compassion, Subjective Well-Being*

Abstrak

Kebijakan terbaru pada dunia pendidikan tentang kegiatan belajar mengajar yang beralih menggunakan sistem daring semenjak pandemi covid-19, menjadi tantangan bagi berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Penelitian-penelitian sebelumnya telah ditemukan hubungan serta peran *self compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa namun belum meneliti secara mendalam terkait *subjective well-being* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring dan belum banyak penelitian terkait peran variabel bebas *peer group influence* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *self compassion* dan *peer group influence* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini dilakukan pada 135 responden mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) sebanyak 13 aitem ($\alpha = 0.844$) dan skala PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) sebanyak 13 aitem ($\alpha = 0.937$) untuk mengukur tingkat *subjective well-being*, dan skala *self compassion* sebanyak 17 aitem ($\alpha = 0.909$) serta skala *peer group influence* sebanyak 8 aitem ($\alpha = 0.779$). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan bantuan *software JASP vers.15*. Hasil analisis data

menunjukkan : Hasil uji hipotesis dengan nilai R sebesar 0.647 dan R Square sebesar 0.419, yang artinya varians dari *subjective well-being* yang mampu dijelaskan oleh *self compassion* dan *peer group influence* adalah sebesar 0.419 atau dalam persentase sebesar 41,9 % sementara sisanya dijelaskan oleh hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Hasil uji korelasi variabel *self compassion* dengan nilai *pearson correlation* 0.602 $p < 0.001$ yang artinya secara parsial variabel *self compassion* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*. Hasil uji pada variabel bebas *peer group influence* ditemukan nilai *pearson correlation* 0.392 $p < 0.001$, hal ini berarti secara parsial variabel *peer group influence* memiliki hubungan dengan *subjective well-being*.

Kata Kunci : *Peer Group Influence, Self Compassion, Subjective Well-Being*

Pendahuluan

Dalam masa perkuliahan, kesejahteraan merupakan hal yang sangat ingin dimiliki oleh setiap mahasiswa. Terpenuhinya kesejahteraan dapat mempermudah seseorang dalam menjalani kehidupannya. Istilah kesejahteraan yang bersifat subjektif, dalam psikologi dikenal dengan *subjective well-being*. Sebuah penelitian terbaru mengatakan bahwa memiliki *subjective well-being* dapat membuat individu memiliki umur panjang, lebih produktif, memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik, dan mampu mengatur emosi serta dapat menghadapi masalah dengan lebih baik (Tiyas & Utami, 2021). *Subjective well-being* menjadi penting dimiliki mahasiswa karena akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik, tingginya ketaivitas, dan peningkatan perilaku disiplin (Wijayanti, Pebriani, & Yudiana, 2019).

Di sisi lainnya, kebijakan terbaru pada dunia pendidikan mengenai kegiatan belajar mengajar yang beralih menggunakan sistem daring semenjak pandemi covid-19, menjadi tantangan bagi berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Selama pandemi covid-19 stres dan cemas menjadi ancaman bagi kesehatan mental mahasiswa. Sejumlah penelitian terbaru mengungkapkan adanya peningkatan stres dan kecemasan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring. Diketahui sebanyak 21,1% mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat selama pandemi covid-19 (Hasanah & Hidayati 2020).

Mahasiswa yang sebelumnya menjalani pembelajaran tatap muka dan kemudian mengikuti sistem pembelajaran yang dilakukan secara daring akan merespon dengan sikap yang berbeda-beda. Peneliti berusaha mencari tahu bagaimana respon mahasiswa dalam

menghadapi pembelajaran secara daring dengan mewawancarai 8 mahasiswa. Wawancara dilakukan sebagai studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti (Sugiyono, 2015). Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur, didapatkan informasi bahwa ada ketidakpuasan mahasiswa dengan sistem belajar daring. Mereka mengakui sulit berkonsentrasi dan merasa dosen mengajar dengan cara yang membosankan. Belajar daring juga dirasa tidak efektif karena penyampaian materi tidak didengar secara langsung, dan juga terbatasnya aktivitas belajar yang memerlukan praktik. Partisipan juga mengeluhkan kendala-kendala terkait sinyal dan kelelahan secara fisik dan psikis seperti mengantuk, lelah, penurunan semangat belajar karena penyampaian informasi yang tidak efisien dan tidak menyenangkan.

Lebih lanjut, dapat disimpulkan bahwa selama mengikuti perkuliahan secara daring, mahasiswa mengalami beberapa kendala antara lain merasa stres dan terbatasnya interaksi sosial. Selain itu, mahasiswa juga merasa kesulitan berkonsentrasi saat berkuliah secara daring dan merasa terbebani dengan tugas-tugas kuliah. Ditambah lagi dengan adanya ketidakstabilan jaringan internet dan penggunaan kuota internet yang cukup boros. Meskipun mahasiswa mengalami berbagai situasi sulit selama mengikuti perkuliahan daring, mereka juga merasakan dampak positif, salah satu di antaranya ialah memiliki lebih banyak waktu luang.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener (dalam Amanah et al., 2020), yaitu kontrol diri, *self compassion*, ekstraversi, harga diri positif, kualitas hubungan sosial, memiliki arti dan tujuan hidup. Neff (dalam Nadeak, 2019) memaparkan bahwa *self compassion* yang tinggi pada diri seseorang berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan (*well-being*), optimisme, dan perasaan positif. Sehingga sikap belas kasih pada diri sendiri yang dimiliki dapat menjadi awal dalam mengatasi segala perasaan negatif yang dialami.

Ferrari et al., (2019) memaparkan bahwa *self compassion* adalah suatu cara yang sehat untuk berhubungan dengan diri sendiri yang dimotivasi oleh keinginan untuk membantu diri sendiri melibatkan pengenalan dan penglihatan jernih atas penderitaan. Ini juga melibatkan perasaan kebaikan bagi orang yang sedang menderita, sehingga keinginan untuk membantu— untuk memperbaiki penderitaan — muncul. *Self compassion* dapat membantu remaja yang sedang berada pada masa transisi jati diri

(Hasanah & Hidayati, 2017). Zessin et al., (2015) dalam penelitiannya juga mengasumsikan individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi. Sehingga berdasarkan teori dan penelitian tersebut, dalam hal ini *self compassion* sangat dibutuhkan mahasiswa yang mengalami tekanan selama mengikuti pembelajaran daring untuk meningkatkan *subjective well-being* yang dimiliki.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener et al., (2018) adalah kualitas hubungan sosial. Hal ini diperkuat penelitian Jessica. Diener, (2017) yang menyatakan bahwa salah satu benefit dari *subjective well-being* adalah pada hubungan sosial. Individu dengan banyak teman cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi. Individu yang memiliki kesejahteraan lebih besar cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih dekat dan lebih sportif daripada individu dengan kepuasan hidup dasar yang rendah. Pada mahasiswa hubungan sosial yang dimiliki sebagian besar berfokus pada teman sebaya (*peer group*) yang merupakan sumber status, persahabatan (Dini & Iswanto, 2019). Mahasiswa yang masuk dalam masa remaja akhir dengan rentan usia 18-25 tahun cenderung terikat dengan teman sebayanya dan membentuk kelompok-kelompok kecil yang dapat disebut *peer group* (Syauqi, 2019). Selanjutnya juga diketahui bahwa *peer group* dapat mempengaruhi keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku (Wang, Kiuru, & Salmela, 2018)

Menurut Papalia dan Feldman (2017) *peer group* dapat menjadi sumber penting dari dukungan emosi selama masa peralihan. *Peer group* merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan penuntun moral; tempat bagi sebuah eksperimen; dan pengaturan untuk mencapai otonomi serta kemandirian dari orang tua. Erhamwilda (2021) juga memperkuat bahwa salah satu peran penting *peer group* adalah menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan masa remaja.

Peer group influence merupakan kekuatan dari orang-orang dalam sebuah kelompok yang berisi ide, nilai, dan perilaku baik secara positif atau negatif dan selalu dikaitkan dengan remaja. Anak-anak yang berinteraksi dengan lingkungan sosial di luar keluarganya akan membentuk keterikatan dan kemudian terbentuk sebuah persahabatan (Evarist, 2010). Bristol dan Mangleburg (dalam Wiridjati & Roesman, 2018) mendefinisikan *peer group influence* sebagai sejauh mana teman sebaya berpengaruh pada sikap, pikiran dan perilaku individu. Persahabatan adalah hubungan antarpribadi

yang dapat menggerakkan remaja menuju pertumbuhan psikologis dan kedewasaan, memungkinkan belas kasih sosial yang dapat mempengaruhi perkembangan evaluasi diri (Bankole Adeyemi, 2019).

Berdasarkan deskripsi di atas, terdapat dinamika respon mahasiswa terhadap pembelajaran daring. Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah ditemukan hubungan serta peran *self compassion* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa namun belum meneliti secara mendalam terkait *subjective well-being* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring dan belum ada penelitian terkait peran variabel bebas *peer group influence* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa.

Subjective well-being merupakan evaluasi orang tentang kehidupan mereka yang bersifat afektif dan kognitif (Diener, 2000). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang menurut Diener (dalam Amanah, Situmorang, & Tentama, 2020), diantaranya adalah pendapatan demografi, kualitas hubungan sosial, kepribadian, dan biologis.

Setiap mahasiswa memiliki harapan dan tujuan selama menyelesaikan studi di perguruan tinggi, seperti dapat menjalani perkuliahan dengan memperoleh kepuasan dalam belajar, memiliki keterampilan sosial, dan memiliki kemampuan mengembangkan pola pikir. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan prestasi, mencapai cita-cita dan menyelesaikan studi tepat waktu. *Subjective well-being* sebagai suatu evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya yang berbentuk perasaan puas dan tidak puas, dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *self compassion* (Ratnasari & Sumiati, 2017). Memiliki *self compassion* yang tinggi dapat menjadi awal untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa. Penelitian terdahulu mengungkapkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* yang meliputi kepuasan hidup pada individu. Individu yang puas dengan hidupnya dapat menjalani kehidupannya dengan baik meskipun banyak tantangan dan kesulitan yang dihadapi.

Kategori *subjective well-being* dapat dikatakan tinggi jika ditemukan perasaan emosi positif seperti antusias dan perasaan puas terhadap pendidikan akademik yang diikuti, mengikuti berbagai kegiatan positif baik pada bidang akademik maupun non akademik,

serta memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sebaya (Risna, Devi, & Asmoro, 2020).

Selanjutnya, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa perantau maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya (Triana, 2019).

Diperkuat penelitian pada Mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta oleh Nadeak (2019) ditemukan bahwa ada peran positif *self compassion* dengan *subjective well-being*. Hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being* juga ditemukan pada mahasiswa arsitektur Universitas Gadjah Mada dengan nilai korelasi antar variabel sebesar 0,759 (Wicaksana, 2020).

Mahasiswa yang tergolong usia remaja akhir, usia dimana banyak dipengaruhi oleh *peer group* atau kelompok pertemanan dalam mengevaluasi diri berdasarkan nilai, ide, dan keyakinan dalam *peer group*-nya akan berkaitan erat dengan bagaimana mahasiswa memandang kehidupan dan berdampak pada *subjective well-being* yang dimilikinya.

Subjective well-being pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh dukungan sosial baik itu dukungan sosial orang tua, teman sebaya, maupun dosen pembimbing (Fadilah, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa kepuasan pertemanan dapat menimbulkan efek sebanyak 13,5% *subjective well-being* pada korban *bullying* di SMP se-Bandung (Abidin & Borualogo, 2021). Pengaruh kepuasan pertemanan terhadap *subjective well-being* juga ditemukan pada remaja panti asuhan di kota Bandung (Ilhamsyah & Borualogo, 2020).

Metode Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah pada Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan karakteristik mahasiswa angkatan 2019 yakni sebanyak 624 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *proportional stratified random sampling*. Penggunaan teknik *sampling* ini didasarkan populasi terdiri dari anggota yang tidak homogen (Sudaryono, 2019). Peneliti mengambil proporsi sebesar 20% dari setiap kelas populasi (Arikunto, 2011). Metode pengumpulan data menggunakan skala *likert* yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala terdiri dari sejumlah

pernyataan dengan lima alternatif jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dengan skor masing-masing jawaban 1,2,3,4 untuk aitem *favorable* dan bergerak dari 4,3,2,1 untuk aitem *unfavorable*. Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka semakin tinggi juga sikap yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan maka semakin rendah pula sikap yang diperoleh (Sudaryono, 2019).

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala untuk mengungkap *Subjective Well-Being* yang terdiri dari skala *PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)* dan skala *SWLS (Satisfaction with Life Scale)* yang disusun oleh Septrianda (2020). Skala *Self Compassion* yang diadaptasi dari penelitian Halim (2015) dan skala *Peer Group Influence* yang disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bransford (dalam Haryati, 2020). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini regresi linier ganda, dengan bantuan *software* JASP versi .15 *for windows*. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas.

Hasil dan Pembahasan

Subyek penelitian terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berasal dari beberapa program studi di antaranya : Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir 4 mahasiswa laki-laki dan 2 mahasiswa perempuan; Program Studi Aqidah Filsafat Islam terdiri dari 8 mahasiswa laki-laki dan 6 mahasiswa perempuan; Program Studi Pemikiran Politik Islam terdiri dari 6 mahasiswa laki-laki dan 7 mahasiswa perempuan; Program Studi Agama-Agama terdiri dari 6 mahasiswa laki-laki dan 6 mahasiswa perempuan; Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi terdiri dari 3 mahasiswa laki-laki dan 7 mahasiswa perempuan; Program Studi Psikologi Islam terdiri dari 8 mahasiswa laki-laki dan 36 mahasiswa perempuan; Program Studi Sosiologi terdiri dari 15 mahasiswa laki-laki dan 21 mahasiswa perempuan; Secara keseluruhan subyek penelitian berjumlah 135 mahasiswa yang terdiri dari 47 laki-laki dan 88 perempuan.

Selanjutnya adalah tabel deskripsi data yang berisi jumlah aitem, skor terendah, skor tertinggi, rata-rata dan standar deviasi dari skala-skala yang telah disebarkan pada subyek penelitian. Deskripsi hasil analisis data disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Σ Aitem	Skor Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD
<i>Subjective Well-Being</i>	26	-2	109	54	21
<i>Self Compassion</i>	17	26	68	47	7
<i>Peer Group Influence</i>	8	9	29	20	4

Dilihat dari sajian tabel di atas dapat diketahui bahwa skor empirik pada variabel *Subjective well-being* menunjukkan *mean* skor yaitu sebesar 54. Skor empirik pada variabel *self compassion* menunjukkan *mean* skor sebesar 47, sedangkan pada variabel *peer group influence*, tabel menunjukkan besar *mean* skor *peer group influence* sebesar 20.

Setelah didapatkan deskripsi data penelitian, dilakukan kategorisasi skor variabel penelitian yang didasarkan pada skor *mean* empirik. Tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2019). Kategorisasi dilakukan pada setiap variabel penelitian, sehingga didapatkan persentase kategori. Pada penelitian ini digunakan kategorisasi dengan tiga jenjang.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Variabel *Subjective Well-Being*

Jenis Kelamin	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	$79 \leq X$	21	16%
	Sedang	$37 \leq X < 79$	19	14%
	Rendah	$37 < X$	7	5%
Perempuan	Tinggi	$65 \leq X$	16	12%
	Sedang	$48 \leq X < 65$	31	23%
	Rendah	$48 < X$	41	30%
Jumlah			135	100%

Pada tabel dan grafik kategorisasi *subjective well-being* di atas diketahui bahwa subjek pada penelitian ini memiliki kategori *subjective well-being* berada pada kategori tinggi pada jenis

Hubungan Antara *Self Compassion* Dan *Peer Group Influence* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring

kelamin laki-laki dan berada pada kategori rendah pada jenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Variabel *Self Compassion*

Jenis Kelamin	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	$58 \leq X$	7	5%
	Sedang	$42 \leq X < 58$	36	27%
	Rendah	$X < 42$	4	3%
Perempuan	Tinggi	$51 \leq X$	7	5%
	Sedang	$39 \leq X < 51$	67	50%
	Rendah	$X < 39$	14	10%
Jumlah			135	100%

Pada tabel dan grafik kategorisasi *self compassion* di atas, dapat diketahui bahwa *self compassion* yang dimiliki subjek pada penelitian ini, berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Peer Group Influence*

Jenis Kelamin	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	$24 \leq X$	8	6%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	32	24%
	Rendah	$X < 16$	7	5%
Perempuan	Tinggi	$24 \leq X$	10	7%
	Sedang	$17 \leq X < 24$	64	47%
	Rendah	$X < 17$	14	10%
Jumlah			135	100%

Pada tabel dan grafik kategorisasi *peer group influence* di atas, dapat diketahui bahwa *peer group influence* pada subjek penelitian ini berada pada kategori sedang, baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Pada penelitian ini variabel *subjective well-being* diukur berdasarkan tiga komponen penyusunnya yaitu *life satisfaction* (kepuasan hidup), *positive affect* (afek positif) dan *negative affect* (afek negatif).

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Regresi

Model Summary - SWB				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	20.784
H ₁	0.647	0.419	0.410	15.963

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regressi on	24245.255	2	12122.628	47.573	< .001
	Residual	33636.715	13	254.824		
	Total	57881.970	13			

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Variabel	Pearson Correlaton	Sig	Keterangan
x1	0.602	0.000***	Positive Signifikan
x2	0.392	0.000***	Positive Signifikan

***p<.001

Hasil analisis pertama diperoleh nilai *R Square* sebesar 0.419, yang artinya varians dari *subjective well-being* mampu dijelaskan oleh *self compassion* dan *peer group influence* sebesar 0.419 atau dalam persentase sebesar 41,9 % sementara sisanya dijelaskan oleh hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Sementara signifikansi diketahui dengan melihat nilai *F* sebesar 47.573 dan $p < 0.001$, hal tersebut berarti bahwa *self compassion* dan *peer group influence* secara bersama-sama mampu memprediksi *subjective well-being* pada subjek penelitian ini. Dengan demikian hipotesis pertama pada penelitian ini diterima, yakni terdapat signifikansi hubungan antara *self compassion* dan *peer group influence* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Devi dan Asmoro (2020) yang mengungkapkan

bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *subjective well-being*.

Hasil analisis selanjutnya ditemukan bahwa pada variabel *self compassion* didapatkan nilai *pearson correlation* sebesar 0.602 dengan nilai $p < 0.001$, yang berarti *self compassion* mampu memprediksi secara signifikan variabel *subjective well-being*. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan untuk berbelas kasih terhadap diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa bahwa tingginya *subjective well-being* yang dimiliki individu sejalan dengan tingginya *self compassion* yang dimiliki.

Hasil analisis pada variabel bebas *peer group influence* ditemukan nilai *pearson correlation* sebesar 0.392 dengan nilai $p < 0.001$, yang artinya secara sendiri *peer group influence* mampu memprediksi variabel *subjective well-being* secara signifikan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh aktif maupun pasif dari teman sebaya berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Pada penelitian terdahulu mengatakan bahwa hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor *subjective well-being* yang dimiliki individu berada pada kategori tinggi. Kepuasan dalam hubungan pertemanan memberikan efek sebanyak 13,5% terhadap *subjective well-being* (Abidin & Borualogo, 2021). Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa *peer group* memiliki hubungan yang positif dan menjadi prediktor dari variabel *subjective well-being* (Moreira, Yunes, Nascimento & Bedin, 2021).

Selanjutnya, variabel terikat pada penelitian ini, yakni *subjective well-being* dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan atau kategori diantaranya adalah tinggi, sedang, dan rendah. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung teridentifikasi memiliki *subjective well-being* tinggi pada jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi subyek sebanyak 21 yang jika dipersentasekan sebesar 16% dan memiliki *subjective well-being* rendah pada jenis kelamin perempuan dengan frekuensi subyek sebanyak 41 subyek atau dalam persentase sebesar 30%. Identifikasi kategorisasi *subjective well-being* tersebut menunjukkan bahwa subyek penelitian berjenis kelamin laki-laki lebih puas dengan kehidupan yang dimiliki daripada subyek penelitian berjenis kelamin perempuan. Hal ini juga berarti bahwa subyek penelitian berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dan cenderung tidak puas dengan kehidupan yang dijalani.

Sedangkan pada variabel *self compassion* baik subyek penelitian berjenis kelamin laki-laki maupun subyek penelitian berjenis kelamin perempuan teridentifikasi berada pada kategorisasi sedang dengan frekuensi subyek sebanyak 36 subyek atau dalam persentase sebesar 27% dan frekuensi sebanyak 67 subyek atau dalam persentase sebesar 50%. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek pada penelitian ini sudah cukup memiliki kemampuan untuk menerima keadaan sulit yang dialami, memandang diri secara positif, dan menganggap bahwa mengalami penderitaan adalah hal yang dialami semua manusia.

Selanjutnya, pada variabel bebas kedua yaitu *peer group influence*, subyek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada subyek berjenis kelamin laki-laki maupun subyek berjenis kelamin perempuan. Frekuensi kategorisasi *peer group influence* pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 subyek dengan persentase sebesar 24%, dan frekuensi sebesar 64 subyek atau dalam persentase sebesar 47% pada jenis kelamin perempuan. Hal tersebut berarti kehidupan subyek pada penelitian ini cukup dipengaruhi baik secara aktif maupun pasif oleh teman sebayanya

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well-being*, dengan sumbangan efektif sebesar 40,63%. Selanjutnya ada hubungan antara *peer group influence* dengan *subjective well being* dengan sumbangan efektif sebesar 9,7%. Terakhir, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *peer group influence* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang mengikuti pembelajaran daring dengan sumbangan efektif sebesar 41,9%, sisanya dipengaruhi variabel lain di luar penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abidin, H., & Borualogo, I. (2021). Pengaruh pertemanan terhadap subjective well-being pada siswa SMP korban perundungan. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 22329.
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Subjective Well-Being Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Dilihat Dari Hope dan Employability. *Psikostudia*, 10(10), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik* (Ed. Rev. V). Jakarta : Rineka Cipta 2011.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bankole Adeyemi, F. (2019). Peer group influence on academic performance of undergraduate students in Babcock University, Ogun State. *African Educational Research Journal*, 7(2), 81–87. <https://doi.org/10.30918/aerj.72.19.010>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2).
- Erhamwilda. (2021). *Kuliah BK Pengaruh Teman Sebaya*. Youtube.
- Evarist, M. (2010). *Peer group influence, alcohol consumption, and secondary school students' attitudes towards school*. 2005, 1–12.
- Fadilah, N. (2019). *Pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir di universitas pendidikan indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ferrari, M., Hunt, C., Ashish, H., J Abbot, M., P Beath, A., & A Einstein, D. (2019). Self-Compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*.
- Halim, A. R. (2015). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa. *Skripsi*.
- Haryati, S. (2020). *Hubungan self efficacy dan peer group influence dengan kedisiplin belajar pada siswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self compassion dengan alienasi pada remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4), 750–756.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>

- Ilhamsyah, D., & Borualogo, I. (2020). Pengaruh kepuasan pertemanan terhadap subjective well-being remaja panti asuhan. *Prosiding Psikologi*, 6(230–237).
- Kansky, Jessica. Diener, E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive School Psychology*.
- Moreira, A., Yunes, M., Nascimento, C., & Bedin, L. (2021). Children's subjective well-being, peer relationships and resilience: An integratif literature review. *Child Indicators Research*, 1723–1742.
- Nadeak, E. (2019). *Peran self compassion dan efikasi diri akademik dengan subjective well being pada mahasiswa tahun petama universitas mercu buana yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nastiti, R., & Hayati, N. (2020). Pembelajaran Daring pada Pendidikan Tinggi: Tantangan Bagi Mahasiswa dan Dosen di Tengah Pandemi. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 378–390. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v3i3.145>
- Papalia, D., & Feldman, R. (2017). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.). Mc Graw Hill.
- Ratnasari, R., & Sumiati, N. (2017). Pengaruh self-compassion, religiusitas, support group dan pendapatan terhadap kesejahteraan subjektif orang tua anak tunagrahita. *JP3I*.
- Risna, I. G., Devi, P., & Asmoro, Y. S. (2020). Hubungan self compassion untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa organisasi unesa. *Prosiding Seminar Nasional LP3M 2*.
- Septrianda, E., Malay, M., & Ulfah, K. (2020). Hubungan forgiveness dengan subjective well-being pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 83–91.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan mix method* (2nd ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta.
- Syauqi, T. A. (2019). Gambaran Motivasi Berprestasi Peer Group Religius Pada Mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 133–139. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2936>
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gadjah Mada*

Hubungan Antara *Self Compassion* Dan *Peer Group Influence* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring

- Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Triana, Y. (2019). *Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau*.
- Wang, M., Kiuru, N., Degol, J., & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58.
- Wicaksana, R. (2020). *Hubungan self-compassion dan subjective well-being*. Universitas Gadjah Mada.
- Wijayanti, P., Pebriani, L., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan kesejahteraan subjektif di sekolah pada siswa melalui “peer support and teaching method program.” *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Profesi*, 3(1), 31–42.
- Wiridjati, W., & Roesman, R. R. (2018). Fenomena Penggunaan Media Sosial Dan Pengaruh Teman Sebaya Pada Generasi Milenial Terhadap Keputusan Pembelian. *Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa*, 11(2), 275.
<https://doi.org/10.25105/jmpj.v11i2.2950>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12051>