



# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## Pelatihan Flourishing untuk Meningkatkan Self Compassion Anggota Ormawa Universitas X Surabaya

**Teresa Veronika Siagian\***, **Ocha Ayu Septianeke**, **Hartanti**  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

---

### Article History

Received : 18 January 2022

Revised : 23 March 2022

Accepted : 25 March 2022

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

Siagian, T. V., Septianeke, O. A., & Hartanti, H. (2022). Pelatihan Flourishing untuk Meningkatkan Self Compassion Anggota Ormawa Universitas X Surabaya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 85–98. DOI: 10.26539/pcr.41888The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.41888>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Teresa Veronika Siagian, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia, email: [teresasiagian97@gmail.com](mailto:teresasiagian97@gmail.com)

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Siagian, T. V., Septianeke, O. A., &amp; Hartanti, H. (2022)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest, and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## Pelatihan *Flourishing* untuk Meningkatkan *Self Compassion* Anggota Ormawa Universitas X Surabaya

Teresa Veronika Siagian\*, Ocha Ayu Septianeke, Hartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

---

**Abstrak.** Tujuan pelaksanaan pelatihan *flourishing* untuk membantu anggota organisasi meningkatkan *self compassion*. Mahasiswa memiliki kesempatan mengembangkan diri secara akademis dan secara sosial selama belajar di perguruan tinggi. Usia mahasiswa saat belajar di perguruan tinggi biasanya berada pada masa *emerging adulthood*. Salah satu karakteristiknya ialah *identity exploration* yang terdiri dari eksplorasi relasi romantis, eksplorasi pekerjaan dan eksplorasi cara pandang akan dunia. Salah satu cara mahasiswa melakukan eksplorasi pekerjaan dengan mengikuti organisasi. Anggota Organisasi Mahasiswa Universitas X Surabaya juga mengalami hal serupa. Saat masa kepengurusan, sedang terjadi pandemi Covid-19 dan mengharuskan seluruh pelaksanaan kegiatan secara daring. Hal ini menyebabkan persoalan *self compassion* karena anggota organisasi memilih pasif, mengisolasi diri dan mengkritik diri berlebihan ketika mengalami kesulitan. Metode penelitian menggunakan teknik penelitian *quasi experimental*, yaitu teknik penelitian dengan menggunakan desain *one group pretest posttest design*. Pelaksanaan pelatihan selama 2 hari dan 6 sesi melalui aplikasi Zoom Meeting. Hasil analisis uji beda *wilcoxon* (0.289;  $p < 0.05$ ) menunjukkan adanya perbedaan *self compassion* antara sebelum dan setelah pemberian pelatihan *flourishing*, namun perbedaan yang terjadi tidak signifikan. Hal yang menyebabkan kondisi ini ialah interaksi sosial belum berfungsi secara utuh di dalam organisasi dan adanya faktor tahap perkembangan pada usia mahasiswa, sehingga pelatihan *flourishing* tidak dapat meningkatkan *self compassion* secara signifikan.

---

**Kata kunci:** *flourishing*, *self compassion*, pelatihan

Correspondence author: Teresa Veronika Siagian, [teresasiagian97@gmail.com](mailto:teresasiagian97@gmail.com), Surabaya, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

Selama masa perkuliahan, penting bagi mahasiswa untuk memiliki tujuan, membangun, mengusahakan dan menggapai tujuan yang memiliki nilai dan memiliki daya saing (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009). Mahasiswa memiliki kesempatan untuk menggali tujuan tersebut dengan mengembangkan diri baik secara akademis maupun sosial selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Kosasih, 2016; Qolbi, 2020). Tempat yang kerap menjadi wadah bagi mahasiswa mengasah kemampuan sosial ialah organisasi mahasiswa (ormawa), selain itu seluruh kegiatan di dalam ormawa bertujuan untuk melatih mahasiswa agar berani berpendapat, jeli mempertimbangkan suatu keputusan serta mengasah kemampuan bertanggung jawab atas setiap tugasnya (Kosasih, 2016). Keterlibatan mahasiswa di dalam organisasi memiliki pengaruh terhadap kemampuan yang dapat mendukungnya berkembang selama menempuh pendidikan di tingkat universitas, antara lain kemampuan

untuk mengelola rencana kegiatan sehari-hari, kemampuan untuk menyusun perencanaan karier dan kemampuan mengatur tujuan akademik selama masa perkuliahan (Foubert & Urbanski, 2006).

Tahapan perkembangan mahasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada umumnya berada pada masa *emerging adulthood*, yaitu pada usia 18 - 25 tahun (Arnett, 2000). Masa *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju tahap perkembangan dewasa (Arnett, 2000). Individu yang memasuki masa *emerging adulthood* identik dengan tugas perkembangan baru yang lebih kompleks dan belum pernah ditemui pada tahap perkembangan sebelumnya atau pada tahap perkembangan remaja (Ediati, Salma, & Kaloeti, 2020). Arnett (Salmela-aro, Aunola, & Nurmi, 2010) menegaskan bahwa masa *emerging adulthood* juga merupakan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai area dalam kehidupan, terutama mengenai cinta dan pekerjaan. Roisman (Salmela-aro et al., 2010) pun menambahkan bahwa tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* terbagi menjadi dua hal yaitu tugas perkembangan yang paling diperhatikan dan tugas perkembangan yang baru. Tugas perkembangan yang paling diperhatikan meliputi lingkungan pertemanan, akademik dan perilaku, sementara tugas perkembangan yang baru yaitu mengenai cinta dan pekerjaan (Roisman dalam Salmela-aro et al., 2010).

Arnett (Lanctot & Poulin, 2018) menyebutkan karakteristik utama dalam masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa ialah *feeling in between*, *self-focused*, dan *identity exploration*. *Feeling in between* ialah kondisi individu ketika merasa bukan lagi seorang remaja namun juga belum sepenuhnya menjadi seorang dewasa (Arnett, 2000). Individu pada masa ini sedang mengembangkan *self-focused* yaitu memusatkan perhatian pada diri sendiri dan kurang terlibat pada kewajiban sosial (Arnett, 2000; Peer & McAuslan, 2016). Memusatkan perhatian pada diri sendiri bukan berarti hanya mementingkan dirinya sendiri, hanya saja merasa kurang memiliki tanggung jawab terhadap orang lain (Arnett, 2000; Peer & McAuslan, 2016). Mahasiswa yang berada pada masa *emerging adulthood* juga belum memiliki jumlah pemahaman yang seimbang antara kemampuan memahami dirinya sendiri dengan kemampuan memahami orang lain (Neff & Pommier, 2013). Hal ini kemudian membuat individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood* sering melebih-lebihkan kekhasan dirinya sendiri dari pada orang lain serta terjadi ketidakseimbangan untuk memberi perhatian terhadap orang lain dan memberi perhatian terhadap dirinya sendiri (Neff & Pommier, 2013).

Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* sedang berusaha mencari tahu identitas dirinya, berusaha memperjelas dirinya yang sebenarnya dan menggali keinginan-keinginan di dalam dirinya (Arnett, 2000). Masa ini merupakan masa *identity exploration* dan terdiri dari eksplorasi relasi romantis, eksplorasi pekerjaan, dan eksplorasi cara pandang akan dunia (Arnett, 2000; Oles, 2015). Eksplorasi diri berkaitan erat dengan lingkungan sosial dan khususnya bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*, lingkungan sosial terdekat ialah lingkungan universitas karena selama menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi, universitas kerap menawarkan beragam kegiatan baru bagi para mahasiswa sebagai ruang untuk melakukan eksplorasi diri sesuai minat masing-masing mahasiswa (Qolbi, 2020).

Salah satu bentuk eksplorasi diri bagi mahasiswa ketika sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi ialah eksplorasi pekerjaan (Arnett, 2000; Oles, 2015). Eksplorasi pekerjaan pada mahasiswa merupakan upaya menggali kompetensi dengan tujuan mempersiapkan diri menuju dunia kerja di masa mendatang (Arnett, 2000; Oles, 2015). Ormawa menjadi salah satu pilihan untuk menggali kompetensi karena memiliki berbagai aktivitas yang memberi daya tarik tersendiri bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi dirinya lebih lagi selain dari ketika mengikuti kegiatan belajar di dalam kelas dan anggota Ormawa Universitas X Surabaya sepakat akan hal ini. Bagi anggota Ormawa Universitas X Surabaya, alasan untuk mengikuti organisasi ialah untuk mempersiapkan diri menuju dunia kerja setelah lulus kuliah nantinya. Berdasarkan hasil asesmen wawancara dan observasi kepada anggota

Ormawa Universitas X Surabaya, peneliti menemukan bahwa karakteristik utama masa *emerging adulthood* tampak jelas terdapat pada anggota ormawa tersebut. Peneliti melaksanakan asesmen saat masa pandemi covid-19, dengan kondisi seluruh kegiatan wajib daring. Peralihan kegiatan dari sistem luring menjadi sistem daring menuntut anggota ormawa untuk dapat menjadi lebih kompeten dalam mengoperasikan perlengkapan digital.

Seluruh kegiatan organisasi dengan peralihan yang tiba-tiba dan memaksa ternyata menimbulkan serangkaian permasalahan pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya. Mulai dari anggota yang merasa tidak memiliki kompetensi yang memadai lalu merasa kesulitan mengerjakan tugas yang berhubungan dengan perlengkapan digital, namun secara bersamaan juga tidak mengetahui solusi yang dapat dilakukan atas kesulitan tersebut sehingga memilih menjadi anggota yang pasif dalam melaksanakan perannya sebagai anggota ormawa. Hal ini kemudian berdampak pada rendahnya tingkat kontribusi anggota ormawa terhadap berjalannya program kerja ormawa selama daring. Perilaku mahasiswa yang demikian menunjukkan bahwa ketika mahasiswa berhadapan dengan situasi sulit, mahasiswa menjadi tidak mampu mempertahankan keterhubungan dengan orang lain dan memilih mengisolasi diri sendiri (Barnard & Curry, 2011; Satici, Uysal, & Akin, 2013; Sugianto et al., 2020).

Ketidakmampuan mempertahankan keterhubungan dengan orang lain juga dapat terjadi ketika individu merasa bahwa kesulitan yang terjadi hanya terjadi pada dirinya sendiri saja (Barnard & Curry, 2011; Inwood & Ferrari, 2018; Neff, 2011). Hal ini berkaitan dengan kondisi *self compassion* pada aspek negatif (Neff, 2011). Anggota ormawa memilih berdiam diri saat mengalami kesulitan, koordinator jarang mengoordinasikan perkembangan tugas-tugas anggota timnya dan ketua ormawa terus-terusan mengkritik dirinya sendiri karena merasa sulit menemukan cara untuk mewujudkan koordinasi yang efektif selama sistem daring. Kesulitan-kesulitan yang terjadi di antara masing-masing anggota ormawa membuat para anggota mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan saat menghadapi kesulitan, kemudian menyebabkan anggota ormawa menunjukkan sikap untuk mengisolasi diri sendiri. Kondisi yang terjadi pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya menunjukkan tingginya aspek negatif pada *self-compassion* dalam diri para anggota ormawa (Barnard & Curry, 2011).

Individu yang memiliki *self compassion* mampu menghadapi pikiran menyakitkan yang muncul tanpa menghindar atau melebih-lebihkannya, mampu mengelola kekecewaan dan kegagalan dengan menumbuhkan rasa mengasihi diri sendiri (Neely et al., 2009). *Self compassion* ialah kemampuan individu untuk melakukan suatu tindakan ketika menghadapi situasi yang sulit dengan tetap menunjukkan sikap yang mengasihi diri sendiri (Bluth & Blanton, 2014; Neff & Pommier, 2013). Peranan *self compassion* bukan hanya untuk meredakan rasa sakit saat dalam masa yang sulit, namun juga mengakui bahwa rasa sakit tersebut adalah bagian dari pengalaman hidup semua orang (Bluth & Blanton, 2014). *Self compassion* terdiri dari enam aspek yang mana terdapat tiga aspek positif dan tiga aspek negatif. Aspek positif terdiri dari *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara aspek negatif terdiri dari *self judgement*, *isolation*, dan *over identification* (Neff, 2003a, 2003b). Masing-masing aspek negatif merupakan negasi dari salah satu aspek positif, yaitu *self kindness* VS *self judgement*, *common humanity* VS *isolation*, *mindfulness* VS *over identification* (Neff, 2003a, 2003b).

*Self kindness* merupakan kemampuan individu untuk memahami diri sendiri dan memperhatikan kesejahteraan diri ketika menghadapi kegagalan, sementara *self judgement* merupakan kondisi individu yang menjadi sangat terpuruk ketika menghadapi kegagalan dan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan (Neff, 2003a). Kemudian (Neff & Pommier, 2013) menambahkan bahwa *self kindness* ialah kecenderungan seseorang untuk memedulikan dan memahami diri sendiri dari pada mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika berada dalam situasi yang sulit. Salah satu contoh perilakunya ialah ketika individu menyadari bahwa terdapat kekurangan di dalam dirinya dan merasa tidak suka akan kekurangan tersebut, maka individu dengan *self kindness* akan memilih memperlakukan dirinya dengan lembut dan memberikan dukungan kepada dirinya sendiri, dari pada bersikap kasar, menyerang atau

mencaci maki dirinya sendiri. Demikian pula, ketika menghadapi kesulitan, alih-alih menghabiskan seluruh tenaga untuk berupaya menyelesaikan masalah, individu dengan *self kindness* lebih memilih memberikan ruang untuk memberi ketenangan kepada diri sendiri.

*Common humanity* merupakan pemahaman individu bahwa suatu permasalahan tidak hanya terjadi pada dirinya sendiri melainkan juga terjadi pada semua orang, serta meyakini bahwa akan ada ketidaksempurnaan dalam kehidupan setiap individu, sedangkan *isolation* terjadi ketika individu merasa bahwa permasalahan hanya terjadi pada dirinya sendiri saja hingga membuat kesulitan yang sedang terjadi menjadi tampak makin buruk (Neff & Vonk, 2009). Lalu (Neff & Pommier, 2013) menambahkan bahwa hal paling utama pada aspek *common humanity* dalam membentuk *self compassion* ialah mengakui bahwa setiap orang memiliki ketidaksempurnaan, pernah membuat kesalahan dan pernah mengalami kegagalan. Peranan aspek *common humanity* ketika menghadapi kesulitan akan membantu individu untuk dapat tetap terhubung dengan orang lain karena menyadari setiap orang berjuang menyelesaikan kesulitannya masing-masing. Sebaliknya ketika tingkat *self compassion* individu pada aspek *common humanity* rendah maka koneksi individu dengan orang lain akan mudah terputus lalu mengakibatkan individu merasa terisolasi. Individu yang merasa terisolasi memiliki keyakinan bahwa hanya dirinya sendiri saja yang mengalami kesulitan dan kegagalan.

*Mindfulness* merupakan dominasi dari pikiran yang berusaha untuk memaknai masalah secara objektif, sementara *over identification* terjadi ketika individu menghakimi, membesarkan, menambah-nambahkan atau mengurangi masalah yang sedang terjadi (Neff & Vonk, 2009). Kemudian (Neff & Pommier, 2013) menambahkan bahwa peranan aspek *mindfulness* dalam membentuk *self compassion* berada pada kondisi ketika individu melibatkan kesadarannya secara penuh terhadap situasi yang terjadi dengan jelas dan seimbang sehingga mampu memahami bagian yang tidak disukai dalam diri sendiri. Individu memerlukan hal ini untuk mengenali bahwa sedang terjadi kesulitan dan mampu mengakui kesulitan yang sedang terjadi tersebut. Kemudian hal ini akan mengasah kemampuan individu untuk memperluas *self compassion* terhadap diri sendiri. Individu yang tidak mampu mengakui kesulitan yang sedang dialaminya dan menghabiskan seluruh tenaga hanya untuk berusaha menghilangkan kesulitan tersebut menyebabkan perhatian individu hanya terpaku pada pikiran dan emosi negatif mengenai diri sendiri. Kondisi seperti ini disebut dengan *over identification*.

Individu yang mengalami *over identification* tidak mampu memaknai suatu permasalahan secara objektif sehingga hanya mampu menghadapi kenyataan dengan menghakimi situasi yang sedang terjadi (Barnard & Curry, 2011). Hal ini tampak pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya dalam hal membina komunikasi antar anggota. Anggota ormawa terdiri dari mahasiswa yang senior (mahasiswa angkatan 2018) dan mahasiswa yang junior (mahasiswa angkatan 2019). Perbedaan status sebagai adik tingkat dan kakak tingkat memunculkan kesulitan dalam berinteraksi, khususnya selama masa pandemi Covid-19 yang membuat seluruh anggota ormawa belum pernah bertemu secara langsung dan hanya bekerja sama secara daring yaitu seluruh interaksi hanya terjadi di media sosial. Senior menilai junior tidak memperhatikan etika dalam berkomunikasi, sedangkan junior menganggap bahwa senior identik dengan kesan menyeramkan dan membuat junior tidak leluasa untuk membangun interaksi dan memiliki komunikasi yang hangat dengan senior. Selain itu, anggota Ormawa Universitas X Surabaya kerap saling memberi penilaian negatif di antara sesama anggota dan mengakibatkan rendahnya rasa tanggung jawab terhadap tugas masing-masing. Dampaknya, waktu untuk menyelesaikan tugas menjadi lebih lama dan sesama anggota ormawa lebih memusatkan perhatian kepada perilaku saling mengkritik dari pada memperhatikan kesejahteraan organisasi.

Kondisi yang terjadi pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya menunjukkan adanya kesulitan untuk mewujudkan *self compassion*. *Self compassion* mengacu pada definisi *compassion* secara umum, Wispe (Neff, 2003a) menjelaskan *compassion* berarti munculnya

perasaan kebaikan terhadap orang lain termasuk mampu memberikan pemahaman yang tidak menghakimi orang lain yang melakukan kesalahan atau sedang mengalami kegagalan dan adanya keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain. Kemudian *self compassion* sendiri memiliki arti sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan yang muncul dalam hidup maupun terhadap kekurangan yang dimiliki (Neff, 2003a). *Self compassion* membuat individu memilih bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan atau kegagalan, dari pada mengkritik diri sendiri dengan berlebihan (Akin & Akin, 2015). *Self compassion* tidak hanya mencerminkan kepedulian dan kasih sayang terhadap orang lain, tetapi juga mencerminkan kemampuan untuk mengungkapkan kepedulian dan kasih sayang yang sama terhadap diri sendiri (Klingle & Van Vliet, 2019; Neff & Vonk, 2009).

Perilaku mengkritik diri secara berlebihan pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya menunjukkan adanya hambatan pada kemampuan mengasihi diri sendiri, sementara kemampuan mengasihi diri sendiri berkaitan erat dengan kemampuan mengembangkan relasi sosial (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003b). Hambatan dalam mengasihi diri sendiri berdampak pada hambatan dalam mengadakan relasi sosial, dalam hal ini muncul hambatan dalam menjalankan program kerja ormawa secara efektif (Neff, 2003b). Penelitian (Zulfa & Prastuti, 2020) menemukan hasil bahwa *self compassion* pada mahasiswa berada pada tingkat rata-rata dan belum mendekati kondisi yang diharapkan.

Kegiatan mahasiswa di dalam ormawa yang bertujuan menggali potensi diri dan mengasah kemampuan sosial, berkaitan dengan *flourishing* yang merupakan kemampuan individu mencapai potensi paling optimal dalam dirinya baik dalam kinerja, prestasi, generativitas ataupun perkembangan pribadi dan akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kognitif dan sosial individu (Fredrickson & Losada, 2005; Keyes, 2002). Relasi sosial yang terhambat memperkecil kesempatan individu untuk dapat berfungsi secara optimal (Keyes, 2002). Individu dengan *flourishing* selalu berupaya untuk dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (Huppert & So, 2009). Selain itu, individu dengan *flourishing* identik dengan memiliki kemampuan belajar yang efektif, bekerja dengan produktif, hubungan sosial lebih baik, mampu memberi kontribusi kepada komunitasnya dan memiliki harapan akan kesehatan dan kehidupan yang lebih baik (Huppert, 2009). Individu yang *flourishing* bukan hanya merasa baik-baik saja tetapi juga dapat melakukan hal yang baik, antara lain mengalami emosi positif secara teratur, unggul dalam kehidupan sehari-hari dan memberi kontribusi yang membangun terhadap lingkungan di sekitarnya (Keyes, 2007). Hasil penelitian (Satici et al., 2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *flourishing* dengan *self compassion*. Konsep *flourishing* (Seligman, 2018) memiliki aspek *positive emotion, engagement, relationship, meaningfulness* dan *accomplishment* (PERMA). Lalu (Diener et al., 2010) pun menyatakan konsep *flourishing* dengan aspek *purpose and meaning in life, positive relationship, engagement, competence, dan optimism*.

Definisi setiap aspek *flourishing* ialah sebagai berikut (Diener et al., 2010), *purpose and meaning in life* menunjukkan bahwa ketika individu mampu berfungsi secara optimal dalam dirinya maka individu telah memiliki tujuan hidup tertentu dan mampu memahami tujuan tersebut dengan mewujudkan kehidupan yang bermakna. *Purpose and meaning in life* saling memiliki kaitan satu dengan yang lainnya, upaya individu untuk bisa mencapai kehidupan yang bermakna memerlukan arah dan tujuan yang jelas agar usaha yang dilakukan tidak sia-sia. Kemudian tercapainya tujuan dan kehidupan yang bermakna tidak hanya memberi dampak positif kepada diri individu itu sendiri melainkan juga memberi dampak positif kepada orang lain. *Positive relationship* merupakan kebutuhan individu untuk memiliki hubungan sosial dengan orang lain agar dapat saling mendukung sehingga mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Dalam hal ini berarti bahwa individu memberikan kontribusi pada kesejahteraan orang lain dan lingkungan sosial mampu meningkatkan kesejahteraan individu sehingga dapat terbangun hubungan yang kuat dengan lingkungan sosial seperti keluarga, teman atau tetangga.

*Engagement* yaitu keterlibatan secara penuh dan adanya minat yang sungguh ketika mengikuti suatu kegiatan tertentu. Berusaha mengerahkan seluruh perhatian pada kegiatan tersebut dan muncul perasaan positif dalam mengerjakannya sehingga mampu terlibat secara penuh. *Competence*, individu merasa memiliki suatu kemampuan yang membuatnya merasa kompeten pada suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan. Individu yang memiliki kompetensi akan menunjang kesejahteraan dalam dirinya dan berkembang lebih baik untuk mencapai tujuan-tujuannya. *Optimism* berupa keyakinan positif dalam diri individu akan masa depannya. Hal ini tampak ketika individu mampu menerima masa lalu dengan perasaan positif, mampu menikmati kehidupan saat ini dan melihat masa depan dengan penuh harapan.

Tiga hal penting yang perlu dipahami mengenai konsep *flourishing* yaitu, pertama karena kesejahteraan bukan hanya karena individu tidak mengalami kondisi psikopatologi, melainkan karena adanya hal “baik” dalam diri individu. Kedua, kesehatan mental sendiri bermanfaat bagi individu dan lingkungan di sekitarnya. Manfaat tersebut antara lain keterbatasan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari menjadi lebih sedikit, jumlah psikopatologi lebih rendah dan insiden akibat penyakit kronis juga lebih rendah. Ketiga karena perlunya meningkatkan prevalensi kesehatan mental yang saat ini masih relatif rendah (Keyes, 2007). Individu dengan *flourishing* menumbuhkan banyak emosi positif dalam keadaan sehari-hari dan berkontribusi dalam mempertahankan kesejahteraan dari waktu ke waktu. Selain itu emosi positif juga membantu individu untuk menemukan dan mengembangkan sumber daya pribadi baik secara psikologis, kognitif, sosial dan fisik yang berkontribusi mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan individu (Catalino & Fredrickson, 2011).

Aspek-aspek di dalam *flourishing* merupakan unsur penting agar individu dapat berfungsi secara optimal dan memiliki kesejahteraan psikologis, emosional dan sosial yang tinggi (Keyes, 2002). Penelitian (Satici et al., 2013) memperoleh hasil bahwa *flourishing* memprediksi aspek positif pada *self compassion* yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sebaliknya, *flourishing* menunjukkan hubungan yang negatif dengan aspek negatif dari *self compassion*, yakni *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* (Satici et al., 2013). Penelitian (Akin & Akin, 2015) memperoleh hasil serupa, yaitu terdapat korelasi positif antara *self compassion* dan *flourishing*. Aspek positif dari *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *flourishing*. Sebaliknya, aspek negatif dari *self compassion* menunjukkan hubungan yang negatif dengan *flourishing*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka menunjukkan bahwa *flourishing* berkorelasi dengan *self compassion*. Hal ini kemudian menjadi landasan untuk meningkatkan *self compassion* pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya. Maka dari itu, pelatihan *flourishing* menjadi pilihan sebagai intervensi untuk meningkatkan *self compassion* pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya.

## Metode

Metode penelitian menggunakan teknik penelitian *quasi experimental*, yaitu teknik penelitian dengan menggunakan desain *one group pretest posttest design*. Teknik penelitian ini hanya menggunakan kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran terhadap partisipan penelitian yaitu pada saat sebelum mendapat perlakuan (*pretest*) dan pada saat setelah mendapat perlakuan (*posttest*). Pada penelitian ini *pretest* bertujuan untuk mengetahui kondisi awal mengenai tingkat *self compassion* dan *flourishing* partisipan penelitian, sementara *posttest* bertujuan untuk mengetahui kondisi partisipan penelitian setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan *flourishing*. Pengukuran *pretest* dan *posttest* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *self compassion* dan *flourishing* sebelum dan setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan *flourishing* tersebut.

## Partisipan

Partisipan penelitian ialah anggota Ormawa Universitas X Surabaya. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah seluruh partisipan penelitian sebanyak 12 orang, yang terdiri dari 6 orang senior dan 6 orang junior. Partisipan penelitian laki-laki sebanyak 6 orang dan partisipan penelitian perempuan sebanyak 6 orang.

### Instrumen

Pengukuran *self compassion* menggunakan *self compassion scale* (Neff, 2003b). Skala *self compassion* terdiri dari 26 item yang terbagi menjadi 6 aspek yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgement*, *isolation* dan *over identification*. Skala *self compassion* menggunakan skala Likert 5 poin dengan poin 1 = sangat tidak setuju hingga poin 5 = sangat setuju. Khusus untuk aspek negatif, cara penilaian telah melalui prosedur *reverse* seperti cara penilaian untuk aitem *unfavorable* pada sebuah alat ukur, sehingga makin tinggi skor menunjukkan makin tinggi pula tingkat *self compassion*. Pengukuran *flourishing* menggunakan *flourishing scale* (Diener et al., 2010). Skala *flourishing* terdiri dari 8 item yang terbagi menjadi 5 aspek yaitu *purpose and meaning in life*, *positive relationship*, *engagement*, *competence* dan *optimism*. Skala *flourishing* menggunakan skala Likert 7 poin dengan poin 1 = sangat tidak setuju hingga poin 7 = sangat setuju.

### Prosedur

Prosedur pengumpulan data melalui 4 tahapan. Tahap pertama melakukan analisis kebutuhan pelatihan atau *training need analysis* (TNA) dengan tujuan memetakan masalah yang sedang terjadi di Ormawa Universitas X Surabaya. Caranya dengan melakukan observasi dan wawancara secara daring kepada Badan Pekerja Harian (BPH) Ormawa Universitas X Surabaya, anggota ormawa senior (mahasiswa angkatan 2018) dan anggota ormawa junior (mahasiswa angkatan 2019). Setelah itu berlanjut ke tahap kedua yaitu mengadakan pengukuran kondisi awal partisipan penelitian (*pretest*) menggunakan alat ukur *self compassion scale* (Neff, 2003b) dan *flourishing scale* (Diener et al., 2010).

Tahap ketiga ialah mengimplementasikan “Pelatihan *Flourishing* untuk Meningkatkan *Self Compassion*” yang terdiri dari 5 aspek yaitu *purpose and meaning in life*, *positive relationship*, *engagement*, *competence*, dan *optimism* (Diener et al., 2010). Pelaksanaan pelatihan secara daring menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* dan berjalan selama 2 hari. 1 hari terbagi menjadi 3 sesi dan setiap sesi berjalan selama 90 menit. Berikut merupakan modul Pelatihan *Flourishing* untuk Meningkatkan *Self Compassion*:

Tabel 1. Modul Pelatihan *Flourishing* untuk Meningkatkan *Self Compassion*

Sesi	Materi	Tujuan
I	Tujuan dan Makna	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami konsep kebermaknaan hidup</li> <li>2. Partisipan memahami konsep penilaian terhadap perilakunya sendiri</li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami definisi kebermaknaan hidup dan penerapannya di dalam organisasi</li> <li>2. Partisipan memahami definisi penilaian perilakunya</li> <li>3. Partisipan menyadari makna hidup yang dimiliki</li> <li>4. Partisipan menyadari cara yang tepat untuk menunjukkan perilaku</li> <li>5. Partisipan dapat menunjukkan perilaku yang tepat</li> </ol>

Sesi	Materi	Tujuan
II	<i>Engagement</i>	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami konsep <i>engagement</i></li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami definisi dan penerapan <i>engagement</i></li> <li>2. Partisipan memahami dan menyadari pentingnya menerapkan <i>engagement</i> dalam kehidupan sehari-hari serta dalam berorganisasi</li> </ol>
III	Kompetensi	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami konsep kompetensi</li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami jenis-jenis kompetensi</li> <li>2. Partisipan memahami kompetensi yang dibutuhkan oleh organisasi</li> <li>3. Partisipan dapat menyadari kompetensi yang dimiliki</li> <li>4. Partisipan menyadari kompetensinya dapat bermanfaat bagi organisasi</li> </ol>
IV	Optimisme	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami konsep optimisme</li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami definisi optimisme</li> <li>2. Partisipan memahami penerapan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam organisasi</li> <li>3. Partisipan mampu menerapkan sikap optimis</li> </ol>
V	Dukungan Sosial	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami konsep dukungan sosial</li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami definisi dukungan sosial</li> <li>2. Partisipan memahami pentingnya membangun hubungan yang saling suportif dalam berorganisasi</li> <li>3. Partisipan memahami manfaat saling memberikan dukungan sosial dalam berorganisasi</li> </ol>
VI	<i>A Better Tomorrow</i>	<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan simpulan mengenai keseluruhan pelatihan yang diberikan</li> </ol> <p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partisipan memahami tujuan setiap sesi dalam seluruh rangkaian pelatihan</li> <li>2. Partisipan mampu menjelaskan kaitan seluruh sesi pelatihan</li> <li>3. Partisipan mampu berkomitmen untuk menerapkan <i>flourishing</i> dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam berorganisasi</li> </ol>

Tahap keempat ialah mengukur kondisi partisipan penelitian setelah mendapat perlakuan. Tujuannya untuk mengetahui efektivitas “Pelatihan *Flourishing* untuk Meningkatkan *Self Compassion*” pada partisipan penelitian yaitu anggota Ormawa Universitas X Surabaya.

### Analisis Data

Analisis data menggunakan teknik *wilcoxon* dengan *software* IBM SPSS Statistics 23.0. Teknik *wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui signifikansi perbedaan pada hasil *pretest* dan *posttest*.

## Hasil

Berikut merupakan hasil analisis uji beda *wilcoxon* pada variabel *self compassion*.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Uji Beda *Wilcoxon* pada Variabel *Self Compassion*

Variabel	Analisis	Mean pretest	Mean posttest	Sig.	Status
<i>Self Compassion</i>	Non-Parametrik	91.58	94	0.289	Tidak ada perbedaan

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *mean posttest* dengan *mean pretest*. Nilai *mean posttest* lebih tinggi dari pada nilai *mean pretest* ( $94 > 91.58$ ). Hal ini menandakan adanya perbedaan *self compassion* pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya antara sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan *flourishing*, hanya saja perbedaan yang terjadi tidak signifikan ( $0.289; p < 0.05$ ). Peneliti kemudian juga melakukan analisis uji beda menggunakan teknik *wilcoxon* terhadap setiap aspek dalam variabel *self compassion*. Berikut merupakan hasil analisis uji beda pada masing-masing aspek *self compassion*.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Uji Beda *Wilcoxon* pada Aspek *Self Compassion*

Aspek	Analisis	Mean pretest	Mean posttest	Sig.	Status
<i>Self Judgement</i>	Non-parametrik	16.17	16.67	0.465	Tidak ada perbedaan
<i>Over Identification</i>	Non-Parametrik	12.25	13.50	0.289	Tidak ada perbedaan
<i>Isolation</i>	Non-parametrik	12.25	12.83	0.239	Tidak ada perbedaan
<i>Common Humanity</i>	Non-parametrik	15.67	15.33	0.431	Tidak ada perbedaan
<i>Self-Kindness</i>	Non-parametrik	19.00	19.33	0.796	Tidak ada perbedaan
<i>Mindfulness</i>	Non-parametrik	16.25	16.33	0.810	Tidak ada perbedaan

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan antara *mean posttest* dengan *mean pretest*. Nilai *mean posttest* lebih tinggi dari pada nilai *mean pretest* pada beberapa aspek yaitu pada aspek *self judgement* ( $16.67 > 16.17$ ), aspek *over identification* ( $13.50 > 12.25$ ), aspek *isolation* ( $12.83 > 12.25$ ), aspek *self kindness* ( $19.33 > 19.00$ ), dan aspek *mindfulness* ( $16.33 > 16.25$ ), akan tetapi tampak hal yang berbeda pada aspek *common humanity*. Pada aspek *common humanity*, nilai *mean posttest* lebih rendah dari pada nilai *mean pretest* ( $15.33 < 15.67$ ). Lalu untuk nilai signifikansi, tampak hal yang serupa dengan variabel *self compassion* yaitu nilai signifikansi pada masing-masing aspek menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Nilai signifikansi pada aspek *self judgement* ( $0.465; p < 0.05$ ); aspek *over identification* ( $0.289; p < 0.05$ ); aspek *isolation* ( $0.239; p < 0.05$ ); aspek *common humanity* ( $0.431; p < 0.05$ ); aspek *self kindness* ( $0.796; p < 0.05$ ) dan aspek *mindfulness* ( $0.810; p < 0.05$ ). Hal ini berarti bahwa perbedaan yang terjadi pada masing-masing aspek tidak signifikan.

## Pembahasan

Hasil uji beda *wilcoxon* menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang tidak signifikan pada kondisi *self compassion* anggota Ormawa Universitas X Surabaya baik sebelum dan setelah mendapat pelatihan *flourishing*. Hal ini berarti bahwa pelatihan *flourishing* tidak efektif untuk meningkatkan *self compassion* pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya. Dengan kata lain, partisipan pelatihan yaitu anggota Ormawa Universitas X Surabaya yang memiliki *self compassion* negatif, tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *flourishing* sehingga *self compassion* negatif yang dimiliki tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Individu dengan *flourishing* memiliki tingkat kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic* yang tinggi (Schotanus-dijkstra & Pieterse, 2016). Kesejahteraan *eudaimonic* berupa kondisi individu yang berkembang secara penuh dalam moral dan intelektual, terdiri dari komponen *meaning, engagement, purpose in life, positive relations* dan *personal growth* (Diener, 1984; Keyes, 2002; Kristjánsson, 2010; Ryan, Huta, & Deci, 2008). Kesejahteraan *hedonic* berupa kebahagiaan yang sifatnya subjektif dan terdapat evaluasi terhadap diri sendiri, terdiri dari komponen *happiness, kepuasan hidup* dan keseimbangan afek positif dan negatif, (Diener, 1984; Keyes, 2002; Ryan et al., 2008). Perbandingan afek positif dan negatif tampak berbeda dalam tingkatan usia, afek negatif tampak sangat jelas pada usia dewasa muda dari pada dewasa madya atau dewasa akhir, hal ini menjadi salah satu penyebab partisipan penelitian yang masih berada di usia dewasa muda tepatnya masa *emerging adulthood* belum mampu sepenuhnya untuk meningkatkan *flourishing* (Diehl, Hay, & Berg, 2011). Tidak terjadinya peningkatan *flourishing* ini juga memicu ketidakberhasilan pelatihan dalam meningkatkan *self compassion* pada partisipan penelitian karena *flourishing* memiliki korelasi positif dengan *self compassion*, maka ketika *flourishing* mengalami peningkatan maka *self compassion* juga mengalami peningkatan dan begitu pula sebaliknya ketika *flourishing* tidak mengalami peningkatan maka *self compassion* juga tidak mengalami peningkatan (Zulfa & Prastuti, 2020).

Aspek pada variabel *flourishing* ialah *purpose and meaning in life, positive relationship, engagement, competence, dan optimism* (Diener et al., 2010). Masing-masing aspek pada variabel *flourishing* berkaitan dengan kondisi internal individu, kecuali aspek *positive relationship*. Aspek *positive relationship* memiliki kaitan dengan kondisi eksternal individu yaitu orang lain di sekitar individu, dengan kata lain adanya interaksi antara individu dengan orang lain di sekitarnya agar dapat membentuk aspek *positive relationship*. Di sisi lain, individu yang memiliki *self compassion* juga memiliki dukungan sosial dan koneksi yang kuat di dalam lingkungan sosialnya, sementara kondisi lingkungan sosial partisipan penelitian saat ini sedang mengalami keterbatasan untuk mewujudkan interaksi sosial yang memadai karena terbatasnya kesempatan dan waktu untuk saling berkomunikasi (Kroshus, Hawrilenko, & Browning, 2021; Wilson, Weiss, & Shook, 2020). Hal ini juga menjadi salah satu penyebab tidak terdapat perubahan *self compassion* pada partisipan penelitian karena terbatasnya dukungan sosial dan kesempatan membentuk koneksi yang kuat di dalam lingkungan sosial selama seluruh kegiatan dan interaksi di antara anggota ormawa masih melalui media komunikasi saja.

Peningkatan kesejahteraan pada individu salah satunya berasal dari interaksi sosial (Sandstrom & Dunn, 2014). Interaksi sosial dengan lebih banyak anggota organisasi yang berada di sekitar individu berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan individu (Sandstrom & Dunn, 2014). Kondisi Ormawa Universitas X Surabaya yang harus melaksanakan seluruh kegiatannya dari awal kepengurusan secara daring mengakibatkan interaksi sosial belum terbentuk dengan efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Diener bahwa interaksi sosial berfungsi dengan utuh jika individu di dalam satu organisasi saling mendukung dan mengusahakan kesejahteraan dirinya dan anggota lainnya, sementara kondisi anggota di dalam Ormawa Universitas X Surabaya lebih memilih pasif saat mengalami kesulitan sehingga interaksi sosial belum berfungsi secara utuh (Diener, 1984).

Interaksi sosial juga menjadi salah satu pembentuk *social belongingness* di dalam suatu organisasi (Toikko & Pehkonen, 2018). Aron (Toikko & Pehkonen, 2018) menyebutkan bahwa *social belongingness* terbentuk dari interaksi sosial dengan orang lain yang juga bagian dari organisasi tempat individu berada. Salah satu faktor yang menentukan *sense of belongingness* individu terhadap organisasinya ialah lingkungan fisik serta lingkungan sosial (Mahar, Cobigo, & Stuart, 2013). Baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial dapat berkontribusi dalam peningkatan *sense of belongingness* individu terhadap organisasinya, serta dapat pula menurunkan jika lingkungan fisik maupun lingkungan sosial tersebut tidak berfungsi dengan utuh, sehingga mengakibatkan individu belum merasa memiliki dan menjadi bagian dari organisasi tersebut (Mahar et al., 2013). *Sense of belongingness* di dalam sebuah

organisasi memiliki peranan penting karena *sense of belongingness* menjadi salah satu indikator antar anggota di dalam organisasi mampu mempercayai rekan kerjanya (Toikko & Pehkonen, 2018). Hal ini yang juga dapat menjadi penyebab kemampuan anggota Ormawa Universitas X Surabaya belum mampu membina interaksi sosial di dalam Ormawa Universitas X Surabaya.

Dari seluruh aspek pada *self compassion* hanya aspek *common humanity* yang mengalami penurunan karena peranan aspek *common humanity* ketika menghadapi kesulitan akan membantu individu untuk dapat tetap terhubung dengan orang lain, sedangkan anggota ormawa sedang memiliki kendala dalam mempertahankan keterhubungannya dengan anggota ormawa lain sehingga muncul keraguan apabila nantinya mengalami kesulitan akan mampu atau tidak mengupayakan keterhubungan dengan orang lain untuk menyelesaikan kesulitan tersebut (Neff & Pommier, 2013). Berbeda dengan aspek *isolation* yang berkontribusi meningkatkan *self compassion* pada penelitian ini, karena pada aspek *isolation* individu tidak merasa memiliki tanggung jawab untuk mempertahankan keterhubungan dengan orang lain akan tetapi adanya perasaan suatu persoalan hanya terjadi pada dirinya sendiri saja (Neff & Vonk, 2009). Saat ini di lingkungan Ormawa Universitas X Surabaya terdapat keyakinan bahwa ketika mengalami kesulitan dalam suatu tugas tentu akan ada anggota lain yang datang membantu atau mengambil alih karena setiap tugas wajib diselesaikan sesuai batas waktu masing-masing, sehingga anggota tidak selalu merasa jika terjadi kendala atau kesulitan maka kendala atau kesulitan tersebut hanya semata-mata menjadi tanggung jawabnya saja.

Faktor lainnya yang menjadi penyebab tidak adanya perbedaan yang signifikan pada partisipan penelitian baik sebelum dan setelah pemberian perlakuan ialah karena ketika beberapa aspek *self compassion* mengalami peningkatan, bersamaan dengan terjadinya penurunan pada aspek yang lain. Beberapa partisipan mengalami hal demikian pada aspek yang berbeda-beda sehingga perolehan skor menjadi tidak konsisten dan tidak terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini peneliti temukan ketika melakukan *follow up* kepada beberapa partisipan penelitian setelah dua minggu pasca pelaksanaan pelatihan. Peneliti mengadakan *follow up* dengan cara melakukan wawancara kepada partisipan penelitian dan memperoleh hasil bahwa partisipan penelitian menjadi memahami kompetensi dalam dirinya sehingga dapat terlibat lebih aktif dalam kegiatan ormawa. Partisipan penelitian juga menjadi optimis bahwa keikutsertaannya di dalam ormawa akan memberikan manfaat baginya dan bagi ormawa itu sendiri.

Faktor lain yang juga dapat memengaruhi hasil penelitian ialah terkait waktu pelaksanaan pelatihan. Pelaksanaan pelatihan hari pertama tepat setelah seluruh partisipan penelitian usai menyelesaikan salah satu program kerja secara daring. Kemudian langsung berlanjut dengan mengikuti pelatihan *flourishing* secara daring. Pelaksanaan pelatihan di hari kedua pada hari minggu pukul 08.00 WIB. Terdapat beberapa partisipan yang terlambat mengikuti pelatihan dengan alasan terlambat bangun. Kondisi ini menjadi kendala bagi peneliti untuk dapat mengendalikan perhatian partisipan penelitian secara optimal dalam seluruh rangkaian pelatihan.

## Simpulan

Simpulan dari penelitian ini ialah anggota Ormawa Universitas X Surabaya mengalami perbedaan *self compassion* antara sebelum dan setelah mendapat pelatihan *flourishing*, namun perbedaan yang terjadi tidak signifikan. Penyebab terjadinya perbedaan yang tidak signifikan karena salah satu indikator terbentuknya *flourishing* ialah terbentuknya interaksi sosial yang memadai pada individu, sementara kondisi Ormawa Universitas X Surabaya ketika pelaksanaan pelatihan masih dalam sistem daring sehingga pengembangan interaksi sosial belum dapat tercapai dengan optimal. Penyebab lainnya terkait usia seluruh partisipan

penelitian masih dalam tahap usia dewasa muda yang identik memiliki afek negatif tinggi. Afek negatif tinggi menjadi kendala dalam peningkatan *flourishing* sehingga *flourishing* mengalami kendala pula untuk meningkatkan *self compassion*. Selain itu adanya perubahan skor yang tidak konsisten pada masing-masing aspek dan faktor situasional terkait waktu pelaksanaan penelitian mengakibatkan pelatihan *flourishing* tidak dapat meningkatkan *self compassion* secara signifikan pada anggota Ormawa Universitas X Surabaya.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya sejak awal hingga selesainya penelitian ini, kepada para dosen yang telah berkenan memberikan arahan dalam proses pengerjaan penelitian, kepada Ormawa Universitas X Surabaya yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada tim peneliti untuk mengadakan penelitian di Ormawa Universitas X Surabaya meski sedang mengerjakan beragam program kerja dan sedang dalam kegiatan belajar, kepada orang tua tim peneliti yang selalu memberikan dukungan serta kepada rekan-rekan tim peneliti yang bersedia saling bertukar pendapat untuk mewujudkan terlaksananya penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu dan masyarakat luas.

## Referensi

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicologia*, 31(3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion : Conceptualizations , Correlates , & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health. *Emotion*, 11(4), 938–950. <https://doi.org/10.1037/a0024889>
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging and Mental Health*, 15(7), 882–893. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.569488>
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. 95(3), 542–575.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Ediati, A., Salma, S., & Kaloeti, D. V. S. (2020). Perceptions of Family Hurdles Among Emerging Adults: a Preliminary Study About Resilience in the Indonesian Family. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 15–25. <https://doi.org/10.14710/jp.19.1.15-25>
- Foubert, J. D., & Urbanski, L. A. (2006). Effects of Involvement in Clubs and Organizations on the Psychosocial Development of First-Year and Senior College Students. *NASPA*

- Journal*, 43(1), 166–182. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1576>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Prepared for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?” The importance of subjective indicators of well-being The concept of flourish. *Measuring Subjective Well-Being: An Opportunity for NSOs? OECD/ISQOLS Meeting*, (Florence-July 23/24), 1–7.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*, 1–21. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- 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.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kosasih, K. (2016). Peranan Organisasi Kemahasiswaan Dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 188. <https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196>
- Kristjánsson, K. (2010). Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296–310. <https://doi.org/10.1037/a0020781>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. In *Social Science and Medicine* (Vol. 269). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging Adulthood Features and Adjustment: A Person-Centered Approach. *Emerging Adulthood*, 6(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>
- Mahar, A. L., Cobigo, V., & Stuart, H. (2013). Conceptualizing belonging. *Disability and Rehabilitation*, 35(12), 1026–1032. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.717584>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students’ well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.

- <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Oles, M. (2015). *Dimensions of Identity and Subjective Quality of Life in Adolescents*. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0942-5>
- Peer, J. W., & McAuslan, P. (2016). Self-Doubt During Emerging Adulthood: The Conditional Mediating Influence of Mindfulness. *Emerging Adulthood*, 4(3), 176–185. <https://doi.org/10.1177/2167696815579828>
- Qolbi, F. H. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). *Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia*. 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Salmela-aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2010). Personal Goals During Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690–715.
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- 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. <https://doi.org/10.5334/pb-53-4-85>
- Schotanus-dijkstra, M., & Pieterse, M. E. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Sugianto, D., Sutanto, S. H., Suwartono, C., Harapan, U. P., Katolik, U., & Atma, I. (2020). *Embrace Loneliness in University Students*. (2018). <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Toikko, T., & Pehkonen, A. (2018). Community belongingness and subjective well-being among unemployed people in a Finnish community. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 38(9–10), 754–765. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-01-2018-0010>
- 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. *Personality and Individual Differences*, 152(April 2019), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘*Welas Asih Diri*’ dan ‘*Bertumbuh*’: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. 6(1), 71–78.