

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KELEKATAN DENGAN
WELAS ASIH DIRI PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Lutfiana Nur Inayah

NIM. 19107010066

Dosen Pembimbing:

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

NIP. 19680220 200801 1 008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-344/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan dukungan keluarga dan kelekatan dengan welas asih diri pada mahasiswa yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUTFIANA NUR INAYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010066
Telah diujikan pada : Rabu, 03 Januari 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 65d6cd7684cc



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 65c977ad4a145



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 65cf1572dfb10



Yogyakarta, 03 Januari 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65d6d78b56019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lutfiana Nur Inayah

NIM : 19107010066

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Kelekatan dengan Welas Asih Diri pada Mahasiswa” merupakan hasil karya peneliti sendiri dan bukan merupakan plagiasi dari hasil karya orang lain, serta belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun.

Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya saya ini adalah plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang ditetapkan oleh Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 8 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Lutfiana Nur Inayah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

19107010066

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Lamp : -

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan saya selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Lutfiana Nur Inayah

NIM : 19107010066

Program Studi : Psikologi

Judul : Hubungan Dukungan Keluarga dan Kelekatan dengan
Welas Asih Diri pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu bidang keilmuan psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 08 Desember 2023

Pembimbing,



Zidni Inmawan Muslimin, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19680220 200801 1 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Sufficient for us is Allah, and [He is] the best Disposer of affairs”

(3:173)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilladzi Bini'mathi Tatimussholihat

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan serta karunia-Nya kepada saya, sehingga atas izin-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi ini.

Pertama-tama, saya persembahkan kepada diri saya yang telah mau dan mampu bertahan selama ini melewati segala proses dan ujian yang muncul untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik

Dengan segenap cinta dan kasih sayang, karya ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak, Ibu dan Adik-adik tersayang, atas segala doa dan dukungan yang tiada hentinya untuk saya.

Terima kasih banyak atas cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan doa'a yang selalu menjadi kekuatan dan penyemangat besar untuk saya hingga saat ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji serta syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan dan penyelesaian skripsi penulis yang berjudul “**Hubungan Dukungan Keluarga dan Kelekatan dengan Welas Asih Diri Pada Mahasiswa**” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Tujuan dari dilakukannya penelitian dan penyusunan skripsi ini ialah untuk memenuhi syarat lulus dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan terselesaikannya skripsi ini tentunya karena penulis mendapat banyak bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Sulistyarningsih, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M. Si. selaku Wakil Dekan bidang administrasi dan keuangan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang kemahasiswaan dan kerjasama Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Ibu Lisnawati, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
6. Bapak Zidni Immawan Muslimin M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan kepada penulis, serta memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini dengan sangat baik
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu, nasihat dan pengalamannya selama penulis menempuh pendidikan di Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
8. Bapak Dr. K. H Mu'tashim Billah, SQ. M. Pd. I selaku pengasuh Pondok Pesantren Sunan Pandanaran yang telah memberikan ilmu dunia akhirat, doa, dan barokah yang selalu dinantikan. Kepada keluarga besar Komplek V PPSPA Almarhum Bapak KH Masykur Muhammad, Almarhumah Ibu Ny Hj Sukainah, Gus Ali Hifni dan Ning Istiqomatud Diniyya, terimakasih atas segala ilmu, nasihat, doa dan kesabarannya dalam mendidik penulis selama di pondok.
9. Keluarga penulis terkhusus kepada kedua orang tua penulis Bapak Kholid Purwono dan Ibu Sakdiyah yang tiada hentinya memberikan dukungan, doa, nasihat serta semangat sehingga penulis dapat sampai di tahap ini, menyelesaikan pendidikan sarjana dan menyelesaikan skripsi ini. Lalu untuk kedua adikku Ali dan Azka yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya.
10. Sahabat saya tersayang Nada, Zidha, Ufa, Nahdloh, Lial, dan Indana yang sudah menemani perjalanan dari masa sekolah dan masih saling mendukung satu sama lain meskipun hidup berjauhan.

11. Sahabat baikku Faizah, Khamidah, Mil-a, Ashfa yang sudah mau direpotkan dan banyak membantu penulis dalam melewati berbagai masalah hidup.
12. Teman-teman seperjuangan penulis selama berkuliah dan menyusun skripsi Nurul, Izzah, Ocha, Farah, Ika, Nina, Puri, Fia, Karimatul yang telah banyak membantu penulis dan menjadi tempat berbagi selama menjalani perkuliahan
13. Teman-teman, mbak-mbak, dan adik-adikku di Komplek V Enna, Dina, Arini, Selvi, Baiti, Muslikhah, Mbak Qomariyah, Ni'mah, Ilma, Musda dan Zaid. Terimakasih sudah selalu siap siaga, memberikan support selama penulis menyelesaikan perkuliahan dan menjalani segala kegiatan di pondok.
14. *Our pride* urichil terimakasih banyak atas eksistensinya di dunia yang turut andil memberikan dukungan emosional, kebahagiaan, hiburan, kekuatan kepada penulis selama menjalani hari-hari berat melalui mahakarya, musik, konten serta segala bentuk komedinya.
15. Seluruh partisipan penelitian yang bersedia dengan sukarela menjadi partisipan dalam penelitian skripsi ini sehingga penulisan skripsi dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
17. Terakhir terima kasih kepada “aku”, karna sudah bertahan, tidak menyerah dan masih mau berusaha untuk melewati satu persatu tantangan dan untuk hari-hari berat yang sudah dilalui, terimakasih karna kamu sudah menjadi kamu: si manusia hebat meski banyak kurangnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dalam penyusunan maupun dalam penyajian. Hal tersebut disebabkan karena

keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penelitian yang akan datang.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 8 Desember 2023

Penulis



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II.....	19
DASAR TEORI.....	19
A. Welas asih diri.....	19
1. Pengertian Welas Asih Diri.....	19
2. Aspek-aspek Welas asih diri.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Welas Asih Diri	20
B. Dukungan Keluarga	23
1. Pengertian Dukungan Keluarga	23
2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga.....	24
C. Kelekatan	25
1. Definisi Kelekatan.....	25
D. Dinamika Hubungan Dukungan Keluarga dan Kelekatan dengan Welas Asih Diri pada Mahasiswa	27
E. Hipotesis Penelitian	32

BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Orientasi Kancha	44
B. Persiapan Penelitian	44
1. Persiapan Administrasi	44
2. Persiapan Alat Ukur	45
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	45
4. Hasil Uji Coba Alat Ukur	45
C. Pelaksanaan Penelitian	46
D. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	47
2. Deskripsi Statistik	49
3. Uji Asumsi.....	51
4. Uji Hipotesis	54
E. Pembahasan.....	57
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	68
CURRICULUM VITAE.....	94
CURRICULUM VITAE.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 <i>Literature Review</i>	9
Tabel. 2 Sebaran Aitem Skala Welas asih diri	36
Tabel. 3 Blueprint Skala Dukungan Keluarga	38
Tabel. 4. Blueprint Skala Kelekatan	40
Tabel. 5 Distribusi Aitem Skala Dukungan Keluarga Setelah Uji Coba	46
Tabel. 6 Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin	47
Tabel. 7 Data demografi partisipan berdasarkan universitas	47
Table. 8 Data demografi partisipan berdasarkan usia	48
Tabel. 9 Deskripsi Statistik	49
Tabel. 10 Kategorisasi skor Welas Asih Diri	49
Tabel. 11 Kategorisasi skor Dukungan Keluarga	50
Tabel. 12 Kategorisasi skor Kelekatan	50
Tabel. 13 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel. 14 Uji Linearitas	52
Tabel. 15 Uji Multikolinearitas	53
Tabel. 16 Analisis Linear Berganda	55
Tabel. 17 Uji F	54
Tabel. 18 Uji T	54
Tabel. 19 Koefisien Regresi & Korelasi	56

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR

Gambar. 1 Hubungan Kelekatan dan Dukungan Keluarga Terhadap Welas Asih Diri Pada Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.	48
Gambar. 2 Kurva Q-Q plot uji normalitas.....		52
Gambar. 3 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....		53



HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KELEKATAN DENGAN WELAS ASIH DIRI PADA MAHASISWA

Lutfiana Nur Inayah

NIM. 19107010066

INTISARI

Mahasiswa di masa ini dihadapkan oleh berbagai tuntutan zaman yang terus berkembang baik dari akademik ataupun lingkungan sosialnya, yang mana hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi psikologis mahasiswa. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tidak menutup kemungkinan dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti stress dan depresi, yang mana data Riskesdas (2018) sebanyak 12 juta orang Indonesia di atas usia 15 tahun menderita depresi. Tidak jarang di beberapa situasi akademik mampu membuat mahasiswa merasa terpuruk, tertekan, resah, lelah ataupun merasa gagal yang akhirnya mengakibatkan mereka mengkritik diri, terlalu fokus pada kegagalan yang dialami sehingga mulai bersikap tidak baik terhadap dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan kelekatan dengan welas asih diri pada mahasiswa. Subjek pada penelitian ini berjumlah 116 orang mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yang lebih tepatnya yakni *convenience sampling*. Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, yakni skala welas asih diri, skala dukungan keluarga dan skala kelekatan. Analisis regresi linear berganda merupakan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kelekatan dengan welas asih diri. Adapun hasil analisis uji t menunjukkan kelekatan memiliki hubungan yang positif signifikan dengan variabel terganggu welas asih diri. Sedangkan pada variabel dukungan keluarga yang tidak memiliki hubungan yang positif dengan variabel terganggu welas asih diri. Sumbangan efektif untuk variabel welas asih diri yakni sebesar 40,1% dengan sumabngan kelekatan terhadap welas asih diri sebesar 39,9%

Kata kunci: Dukungan keluarga, kelekatan, welas asih diri, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND
ATTACHMENT WITH SELF-COMPASSION IN COLLEGE STUDENTS**

Lutfiana Nur Inayah

NIM. 19107010066

ABSTRACT

Students at this time are faced with various demands of the times that continue to develop both from academics and their social environment, which can affect the psychological condition of students. The problems faced by students do not rule out the possibility of bringing up various psychological problems such as stress and depression, where Riskesdas data (2018) as many as 12 million Indonesians over the age of 15 suffer from depression. Not infrequently in some academic situations it can make students feel down, depressed, restless, tired or feel like a failure which ultimately results in them criticizing themselves, focusing too much on the failures experienced so that they start to behave badly towards themselves. This research aims to determine the relationship between family support and attachment with self-compassion in college students. The subjects in this study amounted to 116 students studying in Yogyakarta with sampling using nonprobability sampling technique which is more precisely convenience sampling. There are three scales used in this study, namely the self-compassion scale, family support scale and attachment scale. Multiple linear regression analysis is the data analysis used in this study. The results of data analysis show that there is a significant relationship between family support and attachment with self-compassion. The results of the t test analysis show that attachment has a significant positive relationship with the dependent variable of self-compassion. While the family support variable does not have a positive relationship with the dependent variable of self-compassion. The effective contribution to the self-compassion variable is 40.1% with the contribution of attachment to self-compassion is 39.9%.

Keywords: *Family support, attachment, self-compassion, university students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan siswa yang belajar di tingkat yang lebih tinggi dari sekolah menengah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa diartikan sebagai orang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Kemudian Peraturan Pemerintah No. Pasal 30 1(6) tahun 1990 menyatakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (Peraturan Pemerintah Indonesia, 1990).

Mahasiswa adalah generasi muda yang nantinya akan menentukan masa depan bangsa, dimana kemajuan bangsa salah satu faktornya ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya. Pada abad ini mahasiswa bukan sekedar dituntut untuk menguasai bidang akademik saja, melainkan pula untuk menguasai kemampuan dalam berpikir kritis, *problem solving*, berkolaborasi, dan keingintahuan yang tinggi (Nudiati dan Sudiapermana, 2020). Menurut Cahyono (2019) terdapat empat peran utama bagi mahasiswa yang diharapkan oleh masyarakat yakni sebagai *agent of change* (agen perubahan), *iron stock* (generasi penerus yang tangguh), *social control* (kontrol sosial), dan *moral force* (suri tauladan).

Perubahan dan perkembangan masyarakat saat ini berjalan semakin cepat dan bersifat kompleks, sehingga mahasiswa dituntut untuk mempunyai kecakapan dalam menghadapi perubahan dan permasalahan yang ada (Istichomaharani dan Habibah, 2016).

Peralihan siswa menjadi mahasiswa menjadi tanda peralihan fase kehidupan dari remaja menjadi dewasa. Mahasiswa termasuk dalam usia dewasa awal dimana masa ini dimulai pada usia 18-40 tahun yang diiringi dengan perubahan fisik dan psikologis yang disertai dengan menurunnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2003). Masa dewasa awal disebut sebagai masa pencarian stabilitas dan masa reproduksi yang penuh dengan masalah dan ketegangan sosial, masa isolasi sosial, keterikatan dan ketergantungan, masa dimana mulai terjadi perubahan nilai-nilai,

kreativitas, serta masa penyesuaian diri. Pada tahap inilah individu beradaptasi dengan kehidupan baru dan harapan sosial baru, tetapi di masa dewasa awal banyak orang cenderung mengalami kesulitan (Hurlock, 2003).

Santrock (2011) mengungkapkan mahasiswa memiliki beban mental yang lebih banyak dibanding pada masa sebelumnya, yang kemudian ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, kelelahan mental dan depresi. Stressor utamanya berasal dari beban akademik serta tuntutan di lingkungannya (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Lingkungan yang dirasa membebani dan melebihi kapasitas adaptif dapat memicu stres psikologis dan hal tersebut merupakan respon subjektif dari individu (Julika dan Setyawati, 2019).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat bermula dari adanya tuntutan akademik dan lingkungan tempat tinggal mereka, dimana ketika mereka tidak dapat menyelesaikan tuntutan tersebut dengan baik tidak menutup kemungkinan bisa memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti stress dan depresi yang kemudian akan berdampak pada performa akademik hingga kegagalan akademik (Karinda, 2020). *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2023 melakukan survey dengan partisipan mahasiswa sebanyak 76.634 dan sebesar 23,8% diantaranya mengalami depresi dan kecemasan. Di Indonesia sendiri menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang Indonesia di atas usia 15 tahun menderita gangguan kesehatan mental dan lebih dari 12 juta orang Indonesia di atas usia 15 tahun menderita depresi, yang mana mahasiswa masuk dalam usia tersebut.

Stress dan depresi dapat muncul karena kecenderungan perilaku mengkritik diri sendiri ketika mereka gagal, menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang tidak berjalan sesuai rencana, dan memikirkan kegagalan mereka secara terus-menerus (Karinda, 2020). Banyak dari mereka yang beranggapan bahwa kegagalan, kelemahan, dan kesulitan adalah hal yang tidak wajar (Pratama & Laksmiwati, 2022). Keadaan tersebut secara tidak langsung membuat individu sulit menerima karena terlalu fokus pada penderitaan, tidak mampu melihat masalah dalam perspektif yang lebih luas, dan sulit menstabilkan emosi. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku dan mengatasi masa-masa sulit

(Ayatika & Savira, 2021)

Namun berdasarkan pengalaman umum, kebanyakan orang seringkali jauh lebih keras dan tidak baik pada dirinya sendiri daripada cara mereka memperlakukan atau memperdulikan orang lain. Kekerasan diri sendiri terkadang mungkin berasal dari ketakutan akan egoisme, pemanjaan diri atau keegoisan diri (Neff, 2013). Sikap-sikap seperti memberikan kepedulian, mudah memaafkan kesalahan dan bermurah hati kepada orang lain merupakan suatu hal baik untuk menunjukkan kasih sayang kepada orang lain. Namun, individu sering bersikap kurang baik dan kurang memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri (Nabila, 2020).

Dewi, dkk (2021) mengungkapkan bahwa salah satu langkah untuk mengembangkan dan mengontrol diri ketika menghadapi permasalahan yakni dengan memiliki welas asih diri yang baik. Welas asih diri merupakan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri namun cenderung tidak menghindarinya dan cenderung meningkatkan keinginan untuk meringankan penderitaan yang dirasakan serta menyembuhkan diri lewat kebaikan. Welas asih diri dimaknai pula sebagai pemahaman bagi seseorang untuk tidak menghakimi rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan yang dirasakan, sehingga seseorang dapat melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar (Neff, 2003a).

Welas asih diri mempunyai tiga aspek, yaitu (1) *self-kindness* versus *self judgment*, (2) *common humanity* versus *isolation*, dan (3) *mindfulness* versus *overidentification*. *Self-judgement*, isolasi dan overidentifikasi adalah cara negatif berhubungan dengan diri sendiri yang dapat menyebabkan hasil psikopatologis seperti depresi atau kecemasan.

Welas asih diri menjadi sesuatu yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Hal ini seiring dengan penelitian oleh Neff (2009) dimana individu dengan welas asih diri yang tinggi akan memiliki *emotional well-being* yang tinggi pula, serta memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih sedikit. Kunci dari welas asih diri yakni rendahnya *self-criticism*, hal ini karena *self-criticism* diketahui menjadi salah satu prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Individu yang

memiliki welas asih diri yang baik cenderung mengalami lebih banyak kegembiraan, keingintahuan, optimisme, dan memberikan pengaruh positif daripada dengan mereka yang mempunyai lebih sedikit welas asih diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Oleh karena itu seseorang dapat dikatakan memiliki *compassion* atau belas kasih yang baik ketika ia mampu memaafkan kegagalan, kekalahan dan kelemahan, lalu menghormati diri sebagai seorang manusia seutuhnya dengan segala keterbatasan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki. (Neff, 2003a). Memiliki welas asih diri berarti seseorang akan memperlakukan dirinya dengan baik, mampu menghadapi permasalahan kesadaran penuh dengan pemikiran emosi dan pengalaman negatifnya bukan malah menghindari masalah, serta tidak merasa terisolasi (Neff, 2003a)

Mempunyai welas asih diri yang baik pada mahasiswa bermanfaat untuk meningkatkan motivasi belajar. Karena welas asih diri juga terkait dengan inisiatif yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai puncak potensi diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Welas asih diri juga dapat bermanfaat bagi hubungan interpersonal, termasuk welas asih diri pada mahasiswa yang lebih cenderung mencari untuk membentuk persahabatan yang lebih penuh kasih dimana mereka biasanya saling mendukung. Selain itu orang dengan welas asih diri tinggi juga memiliki empati yang tinggi karena berhubungan dengan kasih sayang, kepedulian empatik dengan orang lain, dan altruisme (Neff, 2003a).

Dalam sebuah penelitian oleh Egan, dkk (2022) menunjukkan mahasiswa dengan welas asih diri yang baik biasanya menunjukkan resiliensi yang tinggi. Mereka dapat menahan dan mengatasi stres dan tantangan dengan lebih efektif. Lalu mereka cenderung memiliki performa akademik yang baik, dimana mereka lebih mudah dalam menangani kegagalan dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa juga cenderung memiliki level *wellbeing* yang lebih tinggi dan merasa lebih bahagia serta puas dengan hidup mereka. Pada penelitian Fong & Loi (2016) menyebutkan welas asih diri yang ideal yakni ketika mahasiswa cenderung memiliki desirabilitas sosial yang lebih tinggi, sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan norma sosial dan budaya.

Welas asih diri diungkapkan oleh Neff (2003a) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu peran orang tua, lingkungan, jenis kelamin, kecerdasan emosional, budaya dan kepribadian. Peran lingkungan dalam menanamkan welas asih diri pada mahasiswa terutama dalam lingkungan keluarga memiliki banyak bentuk, salah satunya adalah melalui dukungannya sebagai keluarga.

Dukungan keluarga merupakan segala bentuk sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Friedman (1998) menyebutkan pandangan bahwa anggota keluarga adalah orang-orang yang suportif yang mau memberikan pertolongan dan dukungan ketika dukungan dibutuhkan. Dukungan keluarga merupakan salah satu unsur penting yang membantu individu dalam menghadapi kehidupan, baik dalam hubungan interpersonalnya maupun interaksi kepada sesama dan yang membutuhkan pertolongan.

Peran orang tua juga tidak dapat terlepas dari kelekatan. Bowlby (Lestari & Bawono, 2022) mengungkapkan kelekatan yaitu ikatan paling awal yang terbentuk diantara anak dan kedua orang tuanya yang berdampak pada pembentukan hubungan yang berlangsung sepanjang hidup. Kelekatan orang tua sangat bermanfaat bagi anak karena memberikan perlindungan dan rasa aman serta membantu anak mengatasi peristiwa yang membuat stres. Terbentuknya kesejahteraan emosional anak yang baik tergantung dari kualitas kelekatan antara anak dengan orang tuanya (Sukmawati dkk, 2018).

Penelitian oleh Choirah (2018) menemukan bahwa kelekatan yang baik antara remaja dengan kedua orang tuanya secara signifikan mempengaruhi tingkat welas asih diri pada remaja tersebut, dimana pekerjaan orang tua berkaitan dengan intensitas interaksi untuk anak yang juga membentuk kelekatan sehingga cukup mempengaruhi tingkat welas asih diri. Oleh karena itu dari peran orang tua tersebut bisa dikatakan bahwa dukungan keluarga dan kelekatan memiliki hubungan satu sama lain, yang mana keduanya memiliki peran dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu.

Seseorang yang tumbuh dengan sosok orang tua yang selalu mengkritik semasa kecilnya akan tumbuh menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika telah dewasa (Neff, 2010). Pola perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri

ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, secara tidak langsung dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk melakukan hal yang sama ketika menghadapi kegagalan dan menunjukkan welas asih diri yang rendah.

Dari beberapa literatur, penelitian, serta penemuan lain yang telah diuraikan di atas terkait dengan tema welas asih diri menunjukkan hasil yang relatif sama, apabila seorang individu mempunyai tingkat welas asih diri yang baik maka akan lebih mampu dalam menerima dirinya, menerima segala ketetapan dan dapat menjadi diri yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti memiliki ketertarikan dan memilih topik terkait dengan welas asih diri, khususnya pada mahasiswa yang mana mahasiswa dalam masa transisi menuju dewasa awal memiliki banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan dan tidak jarang banyak mengalami tekanan serta permasalahan, yang membuatnya lupa untuk lebih peduli dan menyayangi diri sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan kelekatan dengan welas asih diri pada mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelekatan dan dukungan keluarga dengan welas asih diri pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelekatan dan *welas asih diri* pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan *welas asih diri* pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta pengembangan keilmuan yang terkait dengan ilmu Psikologi. Khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif yang berkaitan dengan kelekatan, dukungan keluarga dan welas asih diri.

2. Manfaat Praktis

Apabila terbukti terdapat hubungan positif antara kelekatan dan dukungan keluarga dengan welas asih diri maka akan bisa memberikan manfaat bagi:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi subjek penelitian (mahasiswa) untuk memberikan kasih sayang yang lebih baik lagi pada dirinya sendiri, mengurangi sikap, tindakan ataupun tutur kata yang buruk pada diri sendiri. Serta diharapkan dapat mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya memiliki hubungan yang sehat dengan keluarga.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah sarana edukasi dan informasi bagi orang tua terkait pentingnya memiliki dan menjaga hubungan baik dengan anak karena hal tersebut berdampak pada psikologis anak.

c. Bagi Pembaca atau Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada pembaca dan masyarakat luas mengenai istilah psikologi yang mungkin masih asing bagi orang awan seperti kelekatan, dukungan keluarga dan welas asih diri sehingga diperoleh pemahaman yang baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah landasan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan tema serupa serta psikoedukasi untuk meningkatkan kelekatan dan dukungan keluarga bagi individu agar memiliki welas asih diri yang baik

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya, sehingga memiliki karakteristik dan topik penelitian yang relatif sama, namun terdapat beberapa perbedaan jumlah variabel penelitian, populasi penelitian dan sampel yang menjadi pendorong kriteria topik penelitian. serta metode yang digunakan untuk mengumpulkan hasil penelitian dan teknik analisis data. Penelitian yang akan dilakukan yaitu mengkaji keterkaitan antara dukungan keluarga dan kelekatan terhadap *welas asih diri* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan dengan menggunakan data dari beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa dukungan keluarga, kelekatan dan *welas asih diri* telah banyak diteliti sebagai variabel penelitian di masa lalu. Beberapa penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:



Tabel. 1 *Literature Review*

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nafisah, Hendriyani, Martiarini	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan <i>Self-Compassion</i> Remaja Di Panti Asuhan	2018	Kristin Neff	Kuantitatif	<i>Self-Compassion Scale (SSC)</i> yang terdiri dari 25 item	Remaja yang berjumlah 95 orang di panti asuhan desa Sadeng, kecamatan Gunungpati	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dan <i>self-compassion</i> pada remaja yang berada di panti asuhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan keluarga berbanding lurus dengan tingkat <i>self-compassion</i> .
2	Ni Made Asti Suprabhawan ti dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri	Pengaruh Meditasi Cahaya Terhadap <i>Self-Compassion</i> Remaja di Sai <i>Study Group</i> Denpasar.	2018	Kristin Neff	Eksperimen	<i>Self-Compassion Scale (SSC)</i> yang terdiri atas 38 item	Subjek merupakan remaja di Sai study group Denpasar yang memiliki rentang usia 18-20 tahun.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan meditasi cahaya yang dilakukan tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap <i>self-compassion</i> remaja di Sai study group Denpasar
3	Anindya Putri Rahma	Pola Asuh Demokratis dan <i>Self-Compassion</i>	2022	Kristin Neff	Kuantitatif	<i>Self-Compassion Scale (SSC)</i>	Subjek adalah individu WNI berusia 18-25 tahun atau yang	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan serta berbanding lurus antara

			pada Individu Dewasa Awal.					berada di fase usia dewasa awal dan berjumlah 357 orang	pola asuh demokratis dengan <i>self-compassion</i> pada individu di masa dewasa awal
4	Gita Putriza	Dewi	Hubungan Antara Trait Kepribadian <i>Agreeableness</i> dengan <i>Self Compassion</i> pada Remaja Akhir	2020	Kristin Neff	Kuantitatif	<i>Self-Compassion Scale (SSC)</i> yang berjumlah 26 aitem dari Novitasari (2008)	Subjek adalah remaja siswa SMA dengan rentang usia 17-19 tahun yang berjumlah 56 subjek	Hasil pada penelitian ini menunjukkan <i>agreeableness</i> mempunyai hubungan positif dan berbanding lurus dengan <i>self-compassion</i> pada remaja akhir
5	Satwika, Setyowati, Anggawati		Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19	2021	Kristin Neff	Kuantitatif	<i>Self-Compassion Scale (SSC)</i>	Subjek merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berjumlah 61 orang dan berusia 19-26 tahun	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang simultan antara dukungan emosional keluarga serta dukungan emosional teman sebaya dengan <i>self-compassion</i> pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ketika pandemi COVID-19.

6	Rizka Agustine, Wigyo Susanto dan Dwi Heppy Rohmawati	Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi	2022	Friedman	Kuantitatif	Instrument dukungan keluarga yang memiliki 16 item pertanyaan berbentuk skala likert	Mahasiswa seluruh indonesia	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa saat sedang menyelesaikan skripsi
7	Fairuz Dhiya Nur Rizqi, Annastasia Ediati	Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir	2020	Sarafino dan Smith	Kuantitatif	Skala dukungan sosial keluarga dengan 33 aitem	Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja
8	Selvia Anggraini, Nurna Ningsih, Jaji	Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Self Esteem pada Perawatan Paliatif Pasien Kanker Serviks	2019	Friedman	Kuantitatif	Kuesioner dukungan keluarga sebanyak 20 pertanyaan diadopsi dari kuesioner Putra (2015).	Subjek merupakan seluruh pasien kanker serviks yang sedang melakukan proses kemoterapi di RSUP Dr.Mohammad Hoesin Palembang	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan <i>self-esteem</i> pada perawatan paliatif pasien kanker serviks.

							sebanyak 51 orang.	
9	Siti Rukmana Hasibuan, Yuninda Tria Ningsih	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Lunang	2020	Friedman	Kuantitatif	Skala dukungan keluarga yang di modifikasi dari skala (Wahida, 2011) dan terdiri sebanyak 31 aitem	Remaja di Kelurahan Lunang sebanyak 458 orang	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang relevan antara dukungan keluarga dan kenakalan remaja di Kelurahan Lunang
10	Unika Prihatsanti	Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa	2014	Cutrona	Kuantitatif	Skala dukungan keluarga terdiri dari 21 item	Subjeknya yakni 126 mahasiswa S1 di Fakultas Psikologi angkatan 2009-2011.	Hasil pada penelitian ini diperoleh bahwa dukungan keluarga mempunyai hubungan positif dengan modal psikologis mahasiswa
11	Rika Aulya Purnama, Sri Wahyuni	Kelekatan (<i>Attachment</i>) pada Ibu dan Ayah dengan Kompetensi Sosial pada Remaja	2017	Armsden dan Greenberg	Kuantitatif	<i>Inventory Parent and Peer Attachment (IPPA)</i>	Subjek dalam penelitian ini adalah remaja di SMPN 21 Pekanbaru yang berusia 12-15 tahun dan masih memiliki kedua orang tua.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelekatan ayah dan ibu dengan kompetensi sosial remaja. Artinya, semakin kuat ikatan dengan ibu dan ayah, maka semakin tinggi kompetensi sosial remaja tersebut.



							Subjek penelitian berjumlah 199 orang remaja.	
12	Lisdayanti Aulia Putri, Hemy Heryati Anward dan Rika Vira Zwagery	Perbedaan Kualitas Persahabatan Ditinjau dari Gaya Kelekatan pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran ULM	2018	Bartholomew & Horowitz	Kuantitatif	Skala gaya kelekatan	Subjek penelitian ini adalah 113 orang Mahasiswa Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang terdiri dari angkatan 2015 sebanyak 22 orang , angkatan 2016 sebanyak 45 orang, dan angkatan 2017 sebanyak 46 orang.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas persahabatan dalam gaya kelekatan antara mahasiswa psikologi di Universitas Lambung Mangkurat.
13	Dinda Fajar Ramadhanti, Mubiar	Hubungan Antara Kelekatan pada Ayah dengan Kecerdasan	2021	Bowlby	Kuantitatif	Kuesioner kelekatan yang diturunkan dari	Subjek penelitian ini adalah anak	Hasil penelitian ini manunjukkan terdapat hubungan signifikan dan berbanding lurus

	Agustin, Yeni Rachmawati	Emosional Anak Usia Dini				teori Bowlby (1969) yang telah di konstruk oleh Triyani (2017).	kelas B di lembaga PAUD Desa Sukamukti Kabupaten Bandung yang masih memiliki ayah dan berjumlah 90 pasang anak-ayah	antara kelekatan pada ayah dengan kecerdasan emosional anak.
14	Nur Hasmalawati, Nida Hasanati	Perbedaan Tingkat Kelekatan dan Kemandirian Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin	2018	Hazen & Shaver	Kuantitatif	Skala AAS (<i>Adult Attachment Scale</i>)	Subjek berjumlah 60 orang mahasiswa yang terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan berusia antara 19-24 tahun.	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kelekatan dan kemandirian pada mahasiswa laki-laki dan perempuan
15	Sukmawati Tarma dan Uswatun Hasana	Pengaruh Kelekatan Orang Tua terhadap <i>Stress Coping</i> pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di	2018	Desmita	Kuantitatif	Alat ukur kelekatan orangtua yang digunakan mengacu pada Teori Desmita	Subjek merupakan mahasiswa aktif angkatan 2012-2013 aktif dan sedang	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dengan kategori sedang antara kelekatan orangtua terhadap stress coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada

Prodi Rumpun IKK,
UNJ

(2013) yang menyusun variabel kelekatan orangtua terdiri atas tiga skripsi di Prodi memberikan sumbangan efektif dimensi yaitu Rumpun IKK, terhadap stress coping kelekatan aman, UNJ dan mahasiswa menyusun skripsi kelekatan berjumlah 168 melawan, dan responden kelekatan menghindar, yang mana instumen ini memiliki 31 soal.



1. Keaslian Tema

Penelitian ini menggunakan tema welas asih diri sebagai variabel tergantung. Penelitian sebelumnya yang menggunakan welas asih diri sebagai variabel tergantung di antaranya pernah dilakukan oleh Nafisah, Hendriyani dan Martini (2018) yang mengaitkan dengan dukungan keluarga, penelitian lainnya oleh Satwika, Setyowati, dan Anggawati (2021) menghubungkannya dengan dukungan emosional keluarga dan teman sebaya, lalu Putriza (2020) mengaitkan dengan trait kepribadian *agreeableness*, penelitian sejenis oleh Suprabhawanti & Widiyasavitri, (2017) mengaitkannya dengan meditasi cahaya, dan penelitian lainnya oleh Rahma (2022) mengaitkan welas asih diri dengan pola asuh demokratis.

Penelitian yang menggunakan variabel dukungan keluarga sebagai variabel bebas, antara lain dilakukan oleh Agustine, Susanto dan Rohmawati (2022) yang menghubungkan dengan kecemasan mengerjakan skripsi sebagai variabel tergantung, penelitian lain oleh Rizqi & Ediati (2020) mengaitkannya dengan kecemasan karir sebagai variabel tergantung, lalu penelitian Anggraini, Ningsih & Jaji (2018) mengaitkan dukungan keluarga dengan self-esteem, penelitian lain oleh Hasibuan & Siti Rukmana (2020) mengaitkannya dengan kenakalan remaja sebagai variabel tergantung dan penelitian Prihatsanti (2014) mengaitkan dengan modal psikologis sebagai variabel tergantung.

Selain dukungan keluarga sebagai variabel bebas, penelitian ini juga menggunakan kelekatan sebagai variabel bebas, penelitian terkait kelekatan sebagai variabel bebas di antaranya pernah dilakukan oleh Purnama & Wahyuni (2018) yang dikaitkan dengan kompetensi sosial sebagai variabel tergantung, penelitian lain oleh Putri, Anward & Zwagery (2018) mengaitkan dengan kualitas persahabatan, lalu penelitian lain oleh Rahmadhanti, Agustin & Rachmawati (2021) mengaitkannya dengan kecerdasan emosional sebagai variabel tergantung, penelitian lainnya oleh Hasmalawati & Hasanati (2018) mengaitkan dengan kemandirian sebagai variabel tergantung dan penelitian Tarma & Hasana (2018) juga mengaitkan kelekatan dengan stress coping sebagai

variable tergantung. Namun penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena mengaitkan antara dukungan keluarga dan kelekatan secara bersamaan dengan welas asih diri.

2. Keaslian Teori

Teori welas asih diri pada penelitian ini mengacu pada teori yang dituliskan oleh Neff (2003b) yang memiliki tiga aspek utama yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Teori yang serupa juga digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Nafisah (2018), penelitian Satwika (2021), penelitian Putriza (2020), penelitian Rahma (2022), dan penelitian Suprabhawanti (2018).

Teori dukungan keluarga yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Friedman (1998), dukungan keluarga memiliki empat aspek yakni dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penilaian. Teori yang sama juga digunakan dalam penelitian Agustine (2022), penelitian Hasibuan (2020) dan penelitian Anggraini (2019). Pada penelitian Rizqi (2020) menggunakan teori dukungan keluarga oleh Sarafino dan Smith, sedangkan penelitian Prihastanti (2014) menggunakan teori dukungan keluarga dari Cutrona.

Teori kelekatan pada penelitian ini mengacu pada teori Armsden & Greenberg yang diungkapkan memiliki tiga dimensi yakni komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan. Pada penelitian Purnama (2017) menggunakan teori kelekatan dari Armsden dan Greenberg, penelitian lain oleh Anward (2018) menggunakan teori Bartholomew & Horowitz, lalu pada penelitian Agustin (2021) menggunakan teori dari Bowlby, penelitian lainnya oleh Hasmalawati (2018) menggunakan teori Hazen & Shaver dan penelitian oleh Tarma (2018) menggunakan teori kelekatan dari Desmita.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini digunakan adopsi alat ukur welas asih diri yang disusun oleh Aziz (2018) berdasarkan aspek-aspek welas asih diri yang dikembangkan oleh Neff (2003b). Lalu pada variabel dukungan keluarga menggunakan skala

dukungan keluarga yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Friedman (1998). Sedangkan untuk variabel kelekatan menggunakan skala kelekatan yang diadopsi dari Muslimin berdasarkan teori Armsden & Greenberg (1987).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1, lalu berkuliah dan berdomisili atau tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Karakteristik subjek penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satwika, Setyowati, dan Anggawati (2021) yang memilih subjek mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Subjek pada penelitian ini memiliki perbedaan karakteristik dan lokasi penelitian dibandingkan dengan subjek pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa penelitian lain yang pernah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya, terkait dengan topik atau permasalahan, teori, bahan penelitian instrumen yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Penelitian yang akan dilakukan saat ini berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Kelekatan dengan welas asih diri pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Perbedaan utama dari penelitian sebelumnya terletak pada beberapa hal yaitu topik penelitian yang memadukan antara variabel dukungan keluarga, kelekatan dan welas asih diri. Selain itu, perbedaan lainnya terletak pada letak lokasi penelitian dan instrumen yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kelekatan dan dukungan keluarga dengan welas asih diri sebagai variabel tergantung.
2. Variabel kelekatan menunjukkan hubungan yang positif dengan welas asih diri pada mahasiswa dimana semakin tinggi kelekatan yang dimiliki maka indeks welas asih dirinya juga semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, dimana semakin rendah tingkat kelekatan maka tingkat welas asih dirinya juga akan semakin rendah.
3. Variable dukungan keluarga menunjukkan tidak adanya hubungan dengan variable welas asih diri, dimana hasilnya tidak berbanding lurus dengan welas asih diri yang dimiliki oleh mahasiswa.
4. Sumbangan efektif variable kelekatan terhadap welas asih diri pada penelitian ini yakni sebesar 39,9%. Lalu variable dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 0,3% terhadap welas asih diri. Kedua variable bebas yaitu kelekatan dan dukungan keluarga pada penelitian ini bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 40,1% terhadap welas asih diri yang dimiliki oleh mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 59,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel bebas yang ada dalam penelitian ini.
5. Pada variabel tergantung yakni welas asih diri menunjukkan bahwa partisipan laki-laki mempunyai tingkat welas asih diri yang lebih tinggi dibandingkan pada perempuan. Sedangkan pada variabel tergantung kelekatan dan dukungan keluarga, partisipan perempuan memiliki tingkat kelekatan serta tingkat dukungan keluarga yang lebih tinggi dibandingkan pada partisipan laki-laki

B. Saran

Berikut beberapa rekomendasi yang dapat diusulkan peneliti untuk mengembangkan penelitian ini:

1. Bagi Partisipan

Besar harapan peneliti jika hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi sarana informasi dan menyediakan pemahaman baru bagi teman-teman mahasiswa terkait dengan welas asih diri (*self-compassion*) beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan demikian, teman-teman mahasiswa nantinya dapat bersikap lebih baik lagi kepada diri sendiri dan meningkatkan welas asih diri, yang mana salah satunya melibatkan aspek kelekatan

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan kekurangan yang ada dalam penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan serta memaksimalkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan welas asih diri, kelekatan maupun dukungan keluarga. Lalu peneliti selanjutnya dapat menambah jumlah partisipan dengan populasi yang lebih luas atau beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianisa, R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130-137.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Alzuhra, N., & Ikhwanisifa, I. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Kebersyukuran Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid 19. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1), 87-96.
- Anggraini, S., Ningsih, N., & Jaji. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Self Esteem pada perawatan Paliatif Pasien Kanker Serviks. Seminar Nasional Keperawatan “Tren Perawatan Paliatif Sebagai Peluang Praktik Keperawatan Mandiri,” 4 (1), 164-172.
- Annisa, D. N., Tentama, F., & Bashori, K. (2021). The Role of Family Support and Internal Locus of Control in Entrepreneurial Intention of Vocational High School Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10 (2), 381-388.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16 (5), 427-454.
- Aulia, F., Sutajaya, I. M., & Suja, I. W. (2022). Konseling Psikodinamik dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya. *JKP Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(2), 116-135.
- Ayatila, S., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Azwar. S. 1999. Dasar-dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar. S. 2021. Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar. S. 2019. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cahaya, L., & Sujarwo, S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama pada Trimester Ketiga. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11(2), 87-96.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. De Banten-Bode: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41.
- Cenceng, C. (2015). Perilaku Kelekatan Pada Anak Usia Dini (Perspektif John Bowlby). *LENTERA*, 17(2), 141-153

- Choiroh, F. D., (2018). Hubungan Antara Attachment dengan Self Compassion Pada Remaja Awal. Skripsi: UIN Sunan Ampel
- Creswell, J.W. 2014. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daly, M., Bray, R., Bruckauf, Z., Byrne, J., Margaria, A., Pecnik, N., & Samms-Vaughan, M. (2015). Family and parenting support: Policy and provision in a global context. Florence: United Nations Children's Fund
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). Self-Compassion Sebagai Prediktor Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai. *In Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 14-25
- Dwicahyani, A. R., & Satwika, Y. W. (2021). Perbedaan kekerasan psikologis yang dialami dalam relasi romantis ditinjau dari gaya kelekatan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 181-193.
- Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.
- Firmansyah, D. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pada Remaja. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The Mediating Role of Self-Compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Friedman, Marilyn M. 1998. Family Nursing: Research, Theory and Practice four edition. Los Angeles. Appleton & Lange
- Hasibuan, S. R., & Ningsih, Y. T. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kenakalan Remaja di Kelurahan Lunang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1-11
- Hasmalawati, N., & Hasanati, N. (2018). Perbedaan Tingkat Kelekatan Dan Kemandirian Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 50-58
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021, September). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 172-179.
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai agent of change, social control, dan iron stock. *In Prosiding Seminar Nasioanal dan Call for Paper. 2*, 1-6

- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif mahasiswa sebagai agen of change melalui pendidikan kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science and Education*, 2(2), 181-193.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 5(1), 1-4.
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H., Jackson, J., & Riswani, R. (2022, August). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *In Healthcare* 10(8), 1-13
- Lestari, W. P., & Bawono, Y. (2022). Kaitan antara Kelekatan Orang Tua dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *In Seminar Nasional Psikologi UM*, 1-17.
- Manalu, P. K., & Marheni, A. (2019). Hubungan antara kelekatan orangtua-remaja dengan motivasi belajar pada remaja di SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 130-138.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189-208.
- Nabila, A. (2020). Self-Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23-28.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160-166
- Nasution, S. M., Mustopo, W. I., Lestari, A., & Widiastuti, W. P. (2022). Gambaran Self-Compassion Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dalam Menjalani Kebijakan MBKM. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2), 72-83
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi. *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- 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.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitrat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Nudiati, D., & Sudiapermana, E. (2020). Literasi sebagai kecakapan hidup abad 21 pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 34-40.
- Paudi, P. (2022). The Relationship between Self-Compassion and Self-Actualization in Students. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 44-55.
- Pemerintah Indonesia. 1990. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi. Diakses tanggal 21 Desember 2022 dari https://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/pp_30_90.pdf
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2). <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2018). Kelekatan (Attachment) pada Ibu dan Ayah Dengan Kompetensi Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2762>
- Putri, L. A., Anward, H. H., & Zwagery, R. V. (2018). Perbedaan Kualitas Persahabatan Ditinjau dari Gaya Kelekatan pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran ULM. *Kognisia*, 1(1), 23-28

- Putriza, G. D. (2020). Hubungan Antara Trait Kepribadian Agreeableness Dengan Self Compassion Pada Remaja Akhir. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Rahma, A. P. (2022). Pola Asuh Demokratis dan Self-Compassion pada Individu Dewasa Awal. Disertasi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta
- Rahma, F. O., & Prasetyaningrum, S (2015) Kepribadian Terhadap Gaya Kelekatan dalam Hubungan Persahabatan. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 153-168.
- Ramadhanti, D. F., Agustin, M., & Rachmawati, Y. (2021). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ayah dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 18(1). 56-62. <https://doi.org/10.17509/edukids.v18i1.24295>
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 71-76 <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Santrock, J. W. 2003. Adolescence: Perkembangan remaja. Terjemahan oleh Shinto dan Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga
- Santrock, Jhon W. (2011). Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 13, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Sari, S. L., Devianti, R., & NUR'AINI, S. A. F. I. T. R. I. (2018). Kelekatan Orangtua Untuk Pembentukan Untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 16-31.
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3). 304-314 <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Sorongon, R. H., Solang, D. J., & Kumaat, T. D. (2022). Pengaruh Parent Attachment Terhadap Perkembangan Self-Compassion Pada Remaja di Desa Kayuuwi Kabupaten Minahasa. *PSIKOPEDIA*, 3(1).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sukmawati, S., Tarma, T., & Hasanah, U. (2018). Pengaruh Kelekatan Orangtua Terhadap Stres Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Prodi Rumpun IKK, UNJ. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 65-69.
- Suprabhawanti, N. M. A., & Wideasavitri, P. N. (2017). Pengaruh Meditasi Cahaya Terhadap Self Compassion Remaja Di Sai Study Group Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Positif*, 167-176
- [Suseno, M. N. M. \(2012\). Statistika: Teori dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora. Yogyakarta: Ash-Shaff.](#)

- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278-290.
- Wahyuni, N. T., Kep, S. K. M., & Hayati, D. (2021). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Sukabumi: CV Jejak
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19-23.
- Wilson, R. J. W., & Davenport, B. R. (2003). Distinguishing between conceptualizations of attachment: Clinical implications in marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 25(2), 179-193.

