

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung

Tri Asi Sucikaputri*, Endah Nawangsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*tsucikaputri@gmail.com, endah.nawangsih@unisba.ac.id

Abstract. Migrating is something that a person does to seek or find a better life from where he came from. Students who migrate aim to get a better education from their place of origin. During the overseas period, students often experience difficulties that can affect their psychological well-being. Self-compassion is said to be a predictor of psychological well-being. This study was conducted to determine how much influence self-compassion has on psychological well-being in Minangkabau ethnic overseas students in Bandung. Self-compassion is measured by the Self-Compassion Scale (Sugiyanto, 2020) and psychological well-being is measured by the Indonesian version of the psychological well-being (Rahmayandi & Ramadanty, 2014). The participants in this study were 350 ethnic Minangkabau immigrant students in the city of Bandung, consisting of 242 women (69%) and 108 men (31%). This research is a quantitative research with causality design and analyzed using simple regression analysis. The main results of this study indicate that self-compassion affects the psychological well-being of Minangkabau ethnic overseas students in Bandung City with a contribution of 39.7%. This study predicts that every increase in self-compassion, it can increase psychological well-being by 89.3%.

Keywords: *Self Compassion, Psychological Well-Being Minangkabau Overseas Students.*

Abstrak. Merantau merupakan suatu hal yang dilakukan seseorang untuk mencari atau menemukan kehidupan yang lebih baik dari tempat asalnya. Mahasiswa yang merantau bertujuan untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik dari tempat asalnya. Selama masa perantauan, mahasiswa kerap kali mengalami kesulitan yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* nya. *Self-compassion* dikatakan merupakan prediktor bagi *psychological well-being*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Self compassion* diukur dengan alat ukur Skala Welas Diri (Sugiyanto, 2020) dan *psychological well-being* diukur dengan alat ukur *psychological well-being* versi Bahasa Indonesia (Rahmayandi & Ramadanty, 2014). Partisipan pada penelitian ini adalah 350 mahasiswa perantau etnis Minangkabau di kota Bandung, yang terdiri dari 242 perempuan (69%) dan 108 laki-laki (31%). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design kausalitas dan dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung dengan sumbangan sebesar 39.7%. Penelitian ini memprediksi bahwa setiap kenaikan *self-compassion*, maka dapat meningkatkan *psychological well-being* sebesar 89,3%.

Kata Kunci: *Self Compassion, Psychological Well-Being, Mahasiswa Rantau Minangkabau.*

A. Pendahuluan

Merantau ialah suatu hal yang dilakukan seseorang untuk mencari atau menemukan kehidupan yang lebih baik dari tempat asalnya. Di Indonesia sendiri, merantau sudah menjadi budaya. Khususnya bagi mereka yang ingin menempuh pendidikan. Fasilitas pendidikan di Indonesia masih belum merata, sehingga mendorong banyak individu memutuskan untuk merantau demi memperoleh pendidikan yang lebih memadai dibandingkan dari tempat asalnya. (Utami & Setiawati, 2018; Triman & Abdillah, 2017)

Indonesia sendiri terdiri dari banyak etnis dan beberapa diantaranya menjadikan merantau sebagai budaya, seperti misalnya Batak, Banjar, Bawean, Bugis-Makassar, dan Minangkabau. Karakteristik setiap etnis ketika merantau berbeda. Etnis Minangkabau memiliki karakteristik budaya merantau yang khas. Mereka terkenal sebagai etnis yang berbudaya, mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya serta dapat berkomunikasi dengan baik (Marta, 2014).

Masyarakat Minangkabau ini menjadikan merantau sebagai keharusan bagi setiap pemuda-pemudinya dengan tujuan untuk memperoleh pengalaman dengan harapan dapat memperbaiki kehidupan di tempat asal, yang mana telah diajarkan secara turun-temurun dan menjadi sebuah kebudayaan. Etnis Minangkabau juga cenderung senang dalam mengambil resiko dan selalu mencari tantangan. Mereka juga menunjukkan adanya kemandirian dalam berpikir dan bertindak (Borualogo & Qodariah, 2014), hal ini dikarenakan pemuda Minangkabau telah diajarkan sejak usia muda untuk merantau, setiap individu yang merantau dituntut untuk mampu beradaptasi, bersosialisasi, dan berkomunikasi dengan baik.

Dalam penelitian oleh Jefriyanto, Mayasari, & Lubis (2020), menemukan bahwa mahasiswa etnis Minangkabau yang merantau ke Karawang, Jawa Barat merasakan *culture shock*, mulai dari adanya perbedaan budaya, nilai-nilai yang dianut, perbedaan bahasa, serta perbedaan lingkungan yang menghambat komunikasi antar budaya. Selain itu, mahasiswa perantau juga mengalami *homesick*. Kesulitan-kesulitan tersebut akan sangat berpengaruh pada *psychological well-being* pada masa awal kedatangan (O'Reilly, Ryan, & Hickey, 2010)

Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen (2009) juga mengatakan bahwa dengan memiliki *self compassion* akan membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Oleh karenanya Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen (2009) menganggap bahwa *self compassion* merupakan prediktor bagi *psychological well-being* mahasiswa.

Mahasiswa dengan *psychological wellbeing* yang tinggi mengarah pada kemampuan mengadopsi strategi yang adaptif seperti komitmen, penilaian ulang positif, atau mencari dukungan instrumental dan emosional. Sedangkan mahasiswa dengan *psychological wellbeing* yang rendah ditandai dengan perilaku suka menyalahkan diri sendiri tentang situasi, serta mengabaikan masalah (Freire, Ferradás, Valle, Núñez, & Vallejo, 2016).

Seseorang dikatakan memiliki *self compassion* apabila ia memiliki lebih sedikit emosi negatif, seorang mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi cenderung mengalami lebih sedikit tekanan psikologis ketika dihadapkan dengan tekanan akademik dan kesulitan sosial (Kyeong, 2013) dan juga memiliki perasaan rindu yang lebih sedikit selama semester pertama mereka di perguruan tinggi (Terry, Leary, & Mehta, 2013).

Untuk memperoleh kesejahteraan psikologis tentunya individu memerlukan suatu sikap yang dapat mendorong meningkatnya *psychological wellbeing*. *Self-compassion* menjadi penting untuk dimiliki pada mahasiswa, khususnya mahasiswa yang merantau. Dengan meningkatkan *self-compassion* diharapkan membantu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa rantau, dengan adanya kemampuan *self-compassion* ini, mahasiswa dapat menerima segala kondisi yang ia miliki dan menjadikan hal tersebut sebagai bagian dari dirinya. Dengan demikian, akan mengurangi gejala depresi, kecemasan, kesepian, dan lainnya akan membuat mahasiswa mencapai kesejahteraannya

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung?" Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di

Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 350 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi sederhana.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *self-compassion* adalah Skala Welas Diri oleh Sugianto et.al (2020) yang merupakan alat ukur adaptasi Bahasa Indonesia dari alat ukur *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan alat ukur Ryff *psychological well-being scale* yang telah diadaptasi berdasarkan budaya dan bahasa Indonesia oleh Rachmayani & Ramdhani (2014).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.738	5.292		6.564	.000
	Self Compassion	.893	.060	.630	14.848	.000

a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat nilai signifikansi .000. Jika nilai signifikansi $< .05$ maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah $.000 < .05$, maka variabel *self compassion* (X) dapat dipakai untuk memprediksi variabel *psychological well being* (Y), dengan kata lain terdapat pengaruh variabel *self compassion* terhadap variabel *psychological well being*.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.630 ^a	.397	.395	12.337

Predictors: (Constant), Self Compassion

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa nilai korelasi *R* sebesar .630, artinya variabel *x* dan variabel *y* searah dan memiliki korelasi yang kuat. Koefisien determinasi *R Square* sebesar .397, artinya *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 39.7% terhadap *psychological wellbeing*, sedangkan sisanya sebesar 60.3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar *self compassion*.

Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Well Being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	10.7	10.7	10.7
	Tinggi	301	89.3	89.3	100
	Total	337	100	100	

Berdasarkan tabel 3 pengkategorian variabel *psychological well-being* dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 36 responden atau 10.7% yang memiliki *psychological well-being* rendah dan sebanyak 301 responden atau 89.3 % yang memiliki *psychological well-being* tinggi.

Tabel 4. Gambaran Mean Tiap Dimensi PWB

Dimensi	Mean
<i>Self Acceptance</i>	10.79
<i>Personal Growth</i>	15.04
<i>Positive Relation with Other People</i>	21.90
<i>Autonomy</i>	6.92
<i>Purpose in Life</i>	25.53
<i>Environmental Mastery</i>	32.37

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui nilai mean per dimensi yang paling tinggi (32.37) adalah *environmental mastery*, dan nilai mean yang paling rendah (6.92) adalah *autonomy*

Tabel 3. Kategorisasi *Self Compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	5.9	5.9	5.9
	Tinggi	317	94.1	94.1	100
	Total	337	100	100	

Berdasarkan tabel 5 pengkategorian variabel *self compassion* dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 20 responden atau 5.9% yang memiliki *self compassion* rendah dan sebanyak 317 responden atau 94.1 % yang memiliki *self compassion* tinggi.

Tabel 6. Gambaran Mean Tiap Aspek *Self-Compassion*

Aspek	Mean
<i>Self Kindness</i>	15.01
<i>Self Judgement</i>	17.47
<i>Common Humanity</i>	15.22
<i>Isolation</i>	14.00
<i>Mindfulness</i>	11.71
<i>Overidentivication</i>	13.77

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai mean paling tinggi (17.47) ada pada aspek

self judgment dan nilai mean paling rendah (11.71) ada pada aspek *mindfulness*.

Tabel 7. Tabulasi Silang

<i>Self Compassion * Psychological Well Being Crosstabulation</i>					
			<i>Psychological Well Being</i>		Total
			Rendah	Tinggi	
<i>Self Compassion</i>	Rendah	Count	9	11	20
		% within <i>Self Compassion</i>	45.0%	55.0%	100.0%
	Tinggi	Count	27	290	317
		% within <i>Self Compassion</i>	8.5%	91.5%	100.0%
Total		Count	36	301	337
		% within <i>Self Compassion</i>	10.7%	89.3%	100.0%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung, sebanyak 89.3% mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung tinggi. *Psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau yang berusia 18 – 20 tahun mayoritas cenderung tinggi. Ryff (1995) mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia akan terjadi peningkatan pada setiap dimensi-dimensi *psychological well-being*.

Berdasarkan mean disetiap dimensi *psychological wellbeing*, dapat diketahui jika dimensi *environmental mastery* mayoritas memiliki skor yang tinggi dan memiliki skor yang rendah pada *autonomy*. *Environment mastery* atau penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih maupun menciptakan lingkungan yang tepat dan sesuai dengan keadaan psikologisnya. Ryff (1995) menyatakan bahwa individu dengan skor tinggi pada *environmental mastery* cenderung mampu serta kompeten dalam mengatur lingkungannya, mampu mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, serta memanfaatkan secara efektif kesempatan yang ada disekitarnya, juga mampu memilih atau membuat konteks atau lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilainya. Artinya, mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung memiliki kemampuan dalam memanfaatkan lingkungannya dengan efektif agar dapat menyesuaikan diri dengan baik. Mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung rata-rata memiliki skor *autonomy* yang rendah, menurut Ryff (1995), individu dengan skor *autonomy* yang rendah akan sangat mememntingkan bagaimana ekspetasi dan evaluasi dari orang lain, serta bergantung pada penilaian orang lain dalam pengambilan keputusan, serta mengikuti tuntutan sosial dalam berpikir dan bertindak laku.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel *self-compassion*, ditemukan bahwa mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung mayoritas memiliki *self-compassion* yang tinggi, yaitu sebanyak 317 (94,1%) mahasiswa. Artinya, mayoritas mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tanpa menghakimi diri sendiri yang mana hal tersebut membantu mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan

Berdasarkan hasil perhitungan mean tiap aspek *self compassion*, ditemukan bahwa aspek yang memiliki skor tertinggi adalah *self judgement* dan yang memiliki skor rendah adalah aspek *mindfulness*. Artinya, mahasiswa masih belum cukup baik dalam mengasihi dirinya sendiri, *self compassion* terdiri dari sikap mengasihi diri (*self-kindness*) yang tinggi, sehingga individu dengan *self compassion* akan memiliki sikap *self judgment* yang rendah. Selain itu, rata-rata skor aspek *mindfulness* rendah, *mindfulness* yang tinggi ditandai dengan kejernihan dalam melihat bahwa ketika individu sedang mengalami kesulitan tanpa berfokus pada pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal. Namun, pada penelitian ini mahasiswa

memiliki *self compassion* yang tinggi meskipun rata-rata memiliki skor *self judgement* yang tinggi dan skor *mindfulness* rendah. Tingginya *self compassion* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, salah satunya adalah dukungan yang dimiliki, menurut penelitian (Tian, McClain, Moore, & Lloyd, 2019) afiliasi kuat dengan sesama etnisnya memberikan dukungan terhadap individu, dukungan itulah yang membuat hasil *self compassion* tinggi.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan terhadap variabel *self compassion* dan *psychological well-being* ditemukan adanya pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung, dengan kata lain hipotesis penelitian diterima. Persamaan regresi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat digunakan untuk memprediksi *self compassion* terhadap *psychological well-being*, maksudnya adalah jika adanya kenaikan pada *self compassion*, maka *psychological well-being* akan mengalami kenaikan sejumlah 89.3%. Adapun besar pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 39,7%. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen (2009) yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan prediktor bagi *psychological well-being*. Artinya, penelitian pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung ini menunjukkan bahwa *self compassion* dapat digunakan untuk memprediksi *psychological well-being*. Neff & Germer (2017) menyebutkan bahwa *self-compassion* memberikan peran penting dalam kesehatan psikologis dan merupakan cara yang ampuh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, kontribusi *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dalam penelitian ini tidak begitu besar, artinya meskipun *self-compassion* dapat dijadikan sebagai prediktor untuk *psychological well-being* namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh *sampling* yang dilakukan oleh peneliti yang mana subjek dalam penelitian tidak bisa dipastikan sedang kembali ke rumah atau masih menetap di perantauan, sehingga kondisi tersebut mempengaruhi subjek dalam menghayati pernyataan yang ada dalam kuesioner.

Pada uji tabulasi silang terhadap variabel *self compassion* dan *psychological wellbeing* yang telah peneliti lakukan, ditemukan bahwa mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung yang memiliki *self compassion* tinggi juga memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi pula. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sawitri & Siswati (2019) yang menyatakan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan *psychological wellbeing*, artinya semakin tinggi *self compassion* seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well being* nya. Namun, berdasarkan hasil uji tabulasi silang ini ditemukan pula pada responden yang memiliki tingkat *self compassion* rendah mayoritas memiliki tingkat *psychological well being* tinggi yakni sebanyak 55% responden. Berdasarkan perhitungan mean tiap aspek, ditemukan bahwa pada *self compassion*, nilai tertinggi ada pada aspek *self judgement* dan pada *psychological well being* ada pada dimensi *environmental mastery*. Tingginya *self judgement* menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa cenderung masih belum cukup bersikap baik terhadap diri sendiri, Neff & Germer (2017) menyebutkan bahwa manusia cenderung menyalahkan diri sendiri dibandingkan dengan memberi dukungan terhadap diri sendiri. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *self compassion* rendah. Namun, meskipun demikian tingginya dimensi penguasaan lingkungan pada *psychological wellbeing* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menguasai serta mengelola lingkungannya dengan baik serta dapat memanfaatkan lingkungan dengan efektif dan memanfaatkan segala kesempatan yang ada. Penguasaan lingkungan ini dapat menjadi salah satu faktor yang membuat *psychological wellbeing* tinggi.

Pada penelitian ini *self compassion* dan *psychological well being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung cenderung tinggi. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self compassion* dan *psychological well being* pada mahasiswa rantau di Indonesia cenderung tinggi (Gunandar & Utami, 2017; Adyani, Suzanna, Safuwani, & Muryali, 2019). Tingginya tingkat *self compassion* dan *psychological well being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik etnis Minangkabau itu sendiri, yang mana etnis Minangkabau dikenal sebagai etnis yang terbiasa melakukan perantauan karena merantau sudah menjadi budaya etnis Minangkabau,

selain itu mereka juga dianggap sebagai etnis yang mudah beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat berkomunikasi dengan baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *self compassion* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung cenderung tinggi.
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *psychological well being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung cenderung tinggi.
3. Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung, Adapun besar pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* adalah sebesar 39,7%.
4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dapat memprediksi *psychological well being*, setiap *self compassion* naik satu satuan, maka akan meningkatkan *psychological well being* sejauh 89,3%.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan tepat waktu.

Daftar Pustaka

- [1] Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social support and psychological well-being among interstate students at malikussaleh university. *Indigenous: jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104 <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- [2] Borualogo, I. S., & Qodariah, S. (2018). Studi mengenai sistem nilai pada mahasiswa Etnik batak, Minang, Jawa, dan Sunda di Bandung sebuah tinjauan psikologi lintas budaya. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 4(1), 99-106.
- [3] Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7, 1554.
- [4] Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gadjar Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
- [5] Jefriyanto, J., Mayasari, M., Lubis, F. O., & Kusrin, K. (2020). Culture Shock dalam Komunikasi Lintas Budaya pada Mahasiswa. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 5(1), 175-195.
- [6] Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.
- [7] Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27-43.
- [8] Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S. *et al.* Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot* 33, 88–97 (2009). <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- [9] Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371.
- [10] O'Reilly, A., Ryan, D., & Hickey, T. (2010). The Psychological Well-Being and Sociocultural Adaptation of Short-Term International Students in Ireland. *Journal of College Student Development*, 51(5), 584–

598. <https://10.1353/csd.2010.0011>
- [11] Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99 –104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- [12] Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Empati*, 8(2), 437-442.
- [13] 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.
- [14] Tian, Lu & McClain, Shannon & Moore, Marisa & Lloyd, Howard. (2019). An Examination of Ethnic Identity, Self-Compassion, and Acculturative Stress in Asian International Students. *Journal of International Students*. 9. 635- 660. [10.32674/jis.v9i2.617](https://doi.org/10.32674/jis.v9i2.617)
- [15] Triman, A., & Abdillah, A. (2017). Kecerdasan Budaya dan Gaya Belajar Mahasiswa yang Merantau di DKI Jakarta. *Majalah Sainstekes*, 4(2).
- [16] Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29-39.
- [17] Sujatmi, Putri Rahayuningtyas Ayu, Qodariah, Siti. (2022). Hubungan *Forgiveness* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 33-38.