

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM

Alfi Nur Hasanah, Wiwien Dinar Pratisti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa pengguna Instagram di Indonesia yang memiliki kesejahteraan subjektif yang positif mampu mengelola pikiran dan emosi dengan baik, sehingga menciptakan kebahagiaan diri. Tujuan penelitian adalah untuk menguji hubungan antara *self compassion* dan *self disclosure* dengan *subjective well being* pada mahasiswa pengguna instagram. Subjek penelitian adalah 200 mahasiswa pengguna instagram di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, karakteristik subjek yang digunakan yaitu mahasiswa aktif S1 di Indonesia dan pengguna instagram. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian skala *self compassion*, skala *self disclosure* dan skala *subjective well being*. Teknik analisis data menggunakan analisis linear berganda dengan SPSS versi 24.0 for windows. Hasil penelitian adalah *self-compassion* dan *self-disclosure* menunjukkan hubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram ($R = 0,568$). Kemudian menunjukkan hubungan positif *self-compassion* dan *subjective well-being* mahasiswa pengguna instagram ($r = 0,521$). Kemudian menunjukkan hubungan positif *self-disclosure* dan *subjective well-being* mahasiswa pengguna instagram ($r = 0,499$). Sumbangan efektif *self disclosure* dan *self compassion* pada *subjective well-being* sebesar 32,2%, dengan rincian *self compassion* berkontribusi sebesar 17,9%, sedangkan *self disclosure* berkontribusi sebesar 14,3%. dengan kata lain, *self compassion* dan *self disclosure* berkontribusi berkontribusi secara signifikan dan bisa menjadi prediktor bagi *subjective well being*, meskipun nilainya tidak besar karena masih terdapat 67,8% variabel lain yang lebih berpengaruh pada *subjective well being* mahasiswa pengguna instagram.

Kata kunci: *Self-Compassion*, *Self-Disclosure*, dan *Subjective Well-Being*, mahasiswa pengguna instagram

Abstract

Students who use Instagram in Indonesia who have positive subjective feelings are able to manage their thoughts and emotions well, thereby creating self-happiness. The research objective was to examine the relationship between *self-compassion* and *self-disclosure* with the *subjective well-being* of college students who use Instagram. The research subjects were 200 college students using Instagram in Indonesia. The sampling technique uses *accidental sampling*, the characteristics of the subjects used are active undergraduate students in Indonesia and Instagram users. The research method uses *correlational quantitative*. Methods of data collection using research instruments *self-compassion scale*, *self-disclosure scale* and *subjective well-being scale*. The data analysis technique uses *multiple linear analysis* with SPSS version 24.0 for windows. The results showed that *self-compassion* and *self-disclosure* showed a positive relationship with the *subjective well-being* of

students using Instagram ($R = 0.568$). Then it shows a positive relationship between self-compassion and the subjective well-being of students who use Instagram ($r = 0.521$). Then it shows a positive relationship between self-disclosure and the subjective well-being of students using Instagram ($r = 0.499$). The contribution of effective self-disclosure and self-compassion to subjective well-being was 32.2%, with depreciation self-compassion contributing 17.9%, while self-disclosure contributed 14.3%. in other words, self-compassion and self-disclosure contribute significantly and can be predictors of subjective well-being, even though the disease is not major because there are still 67.8% of other variables that have more influence on the subjective well-being of college students who use Instagram.

Keyword: *Self-Compassion, Self-Disclosure, and Subjective Well-Being, students using Instagram.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan yang tidak dapat dipungkiri di era informasi seperti saat ini adalah penggunaan media. Media sosial merupakan sebuah media dengan platform *online* yang memudahkan penggunanya untuk bergabung, membagikan informasi, dan membuat konten dalam blog, jejaring sosial, *wiki*, forum, dan dunia maya. Dalam penggunaannya media sosial kebanyakan digunakan remaja untuk mencari berbagai informasi, inspirasi dan memposting yang berisi keluhan kesah dan pencitraan diri (Jiang & Ngien, 2020). Peningkatan penggunaan instagram di Indonesia semakin pesat. Awal tahun 2022 jumlah pengguna instagram di Indonesia mencapai 99,15 juta orang atau setara 35,7 persen dari total populasi. Jumlah ini naik 16,83 juta dibandingkan dengan tahun 2021 dengan pengguna instagram pada awal tahun 82,32 juta (DataReportal, 2022). Mahasiswa dapat saling berinteraksi dan berkomunikasi dengan pengguna lain dimanapun dan kapanpun (Rejeki et al., 2020). Kemudahan media sosial membuat masyarakat memiliki kebebasan dalam mengunggah atau menyampaikan sesuatu sebagai komunikasi dengan orang lain. Hal ini membuat instagram menjadi salah satu media yang banyak digunakan oleh masyarakat. Instagram menjadi wadah untuk mempresentasikan diri dan kehidupan pribadi (Vogel et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian Marcus (dalam Sheldon & Bryant, 2016), instagram dibandingkan dengan sosial media lain menjadi wadah untuk mempresentasikan identitas pribadi pengguna daripada menjalin hubungan dengan pengguna lain.

Dalam pengepresian diri melalui instagram tidak semuanya dinilai secara positif. Instagram yang tidak secara akurat dapat menggambarkan kebahagiaan dan kesuksesan yang ditampilkan. Individu menjadi *realisme* atau menganggap bahwa konten tersebut bersifat nyata, menganggap bahwa kebahagiaan dan kesuksesan yang tampak ditunjukan melalui konten sama dengan kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan nyata pengguna yang mengunggah tersebut. Karena hal itulah, seseorang akan mengira kehidupan pengguna lain itu

lebih bahagia, lebih baik, dan lebih sukses dari dirinya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheldon dan Bryant (2016), membuktikan bahwa terdapat motif terbesar untuk bermain instagram yaitu untuk mengetahui dan mengamati kehidupan orang lain. Di kalangan mahasiswa penggunaan aplikasi instagram digunakan untuk eksistensi diri untuk menciptakan kepuasan diri. Apabila mendapatkan respon yang negatif dari *viewers* hal ini akan memengaruhi kesejahteraan subjektif pengguna.

Teori *Top down theories* memandang kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif (Saufi et al., 2022). Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan memengaruhi pengalaman individu.

Mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun termasuk remaja akhir, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap hidupnya. Mahasiswa seringkali mengalami berbagai tekanan dalam menempuh dunia perkuliahan. Sebagai mahasiswa, tanggung jawab baru ini mengharuskan untuk aktif dalam proses pembelajaran dan mengambil inisiatif dalam memperdalam materi yang diajarkan. Dengan melaksanakan tanggung jawab ini sebaik mungkin, kita dapat mengembangkan keterampilan analisis dan kemampuan mandiri yang bermanfaat dalam kehidupan profesional dan pribadi kita di masa depan.

Perubahan struktur biologis, psikologis, dan sosial juga menyebabkan situasi konflik yang jauh lebih besar dan membuat hidup mereka tertekan (Margitics, 2009). Mahasiswa yang berpikir positif akan memengaruhi kesejahteraan subjektif menjadi positif sehingga mahasiswa mampu menjalankan kehidupan akademik dan meraih nilai akademik secara memuaskan. Keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik ditandai dengan prestasi akademik yang dicapai berupa indeks prestasi (IP) maupun indeks prestasi kumulatif (IPK) pada setiap semester maupun pada akhir penyelesaian studi (Triana, 2019). Sebaliknya mahasiswa yang tidak mampu menyikapi secara positif akan menunjukkan gangguan. Gangguan tersebut biasanya ditandai dengan gejala klinis seperti stres, kecemasan, depresi dan keinginan bunuh diri (Gilman & Huebner, 2006). Mahasiswa memiliki masalah kompleks yang mampu membuatnya merasakan kegagalan. Salah satunya adalah akademik. Rasa ketidakpuasan membuat mahasiswa merasa sulit untuk memahami materi perkuliahan. Penelitian Utami (2015) dibandingkan orang dewasa secara umum, mahasiswa sebagai remaja akhir memiliki

tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Hal tersebut membuat munculnya rasa ketakutan pada mahasiswa akan kemauan akademiknya. Temuan penelitian menunjukkan tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Fenomena yang ditunjukkan pada hasil survei psikiater RS Hasan Sadikin Bandung dr. Teddy HidayatSp.KJ. (K) dalam acara World Mental Health Day di Bandung menyimpulkan 30,5 persen mahasiswa mengalami depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen sudah melakukan percobaan bunuh diri (vice.com, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa rendah. Penelitian sebelumnya dilakukan Khairani (2014) menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim terdapat mahasiswa yang merasa sangat bahagia 15,6%, sedangkan yang memiliki kecenderungan kurang bahagia 84,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim cenderung kurang bahagia. Dampak kesejahteraan subjektif dalam media sosial dilakukan oleh Lup et al., (2015) dimana terhadap hubungan positif antara penggunaan instagram dengan simptom depresi. Depresi sendiri menghambat kesejahteraan subjektif karena menimbulkan emosi negatif. Hal ini juga menghubungkan kebahagiaan pengguna instagram yang rendah. Pendapat Suls et al., (2020), bahwa individu akan selalu mengkaitkan apa yang dimiliki dalam diri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain. Terlalu sering mengakses konten seperti ini di instagram, tentu berpotensi menjadi konflik bagi mahasiswa karena merasa tertinggal, menjadi tidak puas akan hidup yang dijalannya saat ini, dan memicu emosi negatif. Mahasiswa menjadi terlalu fokus dengan kehidupan orang lain bukan dengan kehidupan sendiri dan sangat rentan untuk merasa tidak bahagia jika mahasiswa tersebut tidak mampu melewati fase perkembangannya dengan baik. Fenomena terkait kesejahteraan subjektif dapat ditelusuri bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan kesejahteraan subjektif tergolong rendah. Hal tersebut sebagaimana penemuan dari Hidayat dalam vice.com (2019), penelitian Khairani (2014), Lup et al., (2015), dan Suls et al., (2020) menunjukkan bahwa prosentase kategorisasi kesejahteraan subjektif mahasiswa pengguna instagram berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan menggunakan subjek mahasiswa pengguna instagram di Indonesia dengan harapan akan memperoleh informasi tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa sehingga dapat menambah pengetahuan tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa pengguna instagram di Indonesia.

Keadaan dimana seseorang merasa bahagia, puas, dan merasa hidupnya memiliki makna secara pribadi disebut kesejahteraan subjektif. Penerapan *subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian kognitif dan emosional seseorang terhadap hal-hal yang terjadi

dalam hidup. (Diener et al., 2003). *Subjective well-being* menurut Diener (2000) terdiri dari 3 aspek, yaitu life satisfaction (kepuasan hidup), positive affective (afektif positif), dan negative affective (afektif negatif). Ketiga aspek ini saling berkaitan. Menurut Diener (2009a) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) Kepuasan subjektif. Dimana individu menilai keseluruhan kepuasan secara subjektif, dimana individu mempunyai harga diri yang menjadikannya puas atas kehidupannya. b) Demografi. 1) Umur/usia. Dimana terdapat korelasi antara usia dengan kepuasan (Diener, 2009b). Orang yang lebih muda cenderung lebih bahagia, tetapi orang yang lebih tua cenderung memiliki pandangan positif terhadap kehidupan; 2) Gender. Perempuan melaporkan lebih banyak efek negatif, tetapi juga mengalami lebih banyak kesenangan. Perempuan yang memiliki peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga dapat mengalami konflik peran; 3) Pengangguran/tidak bekerja. Diener (2009b) menunjukkan bahwa pekerjaan mempengaruhi kesejahteraan. Kebutuhan yang tidak terpenuhi karena orang menganggur atau kehilangan pekerjaan dapat membuat seseorang merasa kekurangan, yang berdampak negatif pada *subjective well-being*; 4) Tujuan hidup. Mencapai tujuan hidup yang dianggap penting dapat meningkatkan kebahagiaan; 5) Kualitas hubungan sosial. Hubungan sosial yang positif dengan banyak orang dan kualitas hubungan yang baik dapat berkontribusi pada kesejahteraan subjektif.

Mahasiswa yang mengalami tekanan perlu meluapkan atau menceritakan apa yang dirasakan sehingga diharapkan dapat membantu individu menjadi pribadi yang terbuka akan masalah yang dihadapi dan meminimalisir aspek negatif. Penelitian Wiyono & Muhid (2020) tentang *self-disclosure* (keterbukaan diri) di media sosial menunjukkan bahwa remaja milenial melakukan pengungkapan diri secara sadar dan tidak sadar. Terjadi karena mempercayai viewers yang membuat pengguna nyaman. Pengungkapan diri memberikan gambaran bagi orang-orang di sekitar kita bagaimana kehidupan pengguna. Menurut Jourard (2011) *self-disclosure* adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang, informasi yang disampaikan dalam komunikasi dapat berupa identitas diri, pikiran, perasaan, penilaian terhadap keadaan sekitar. Konsep *self-disclosure* merupakan cara memberi tahu siapa diri kita dan mengekspresikan kebutuhan kita (Leung, 2002). *Self-disclosure* media sosial dapat dilakukan dengan mengunggah informasi pribadi atau informasi teman atau keluarga dengan mengungkapkan diri ideal pengunggah (Rains & Brunner, 2018). Jourard (2011) menyebutkan terdapat 6 aspek pada *self-disclosure*, yaitu: 1) Sikap atau opini, 2) Selera dan minat, 3) Pekerjaan atau pendidikan, 4) Keuangan, 5) Kepribadian 6) Fisik.

Self-compassion menurut Neff (2003) dapat diartikan sebagai sikap yang menunjukkan

perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat mengetahui kekurangan dalam diri menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Jika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi atau positif, maka ia akan mempunyai pengertian bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari penderitaan, kegagalan dan kekurangan sehingga ia bisa menerima dirinya. Ketika mengalami keadaan yang tidak diinginkan maka *self-compassion* membuka kesadaran individu agar dapat menerima dan keadaan yang harus dihadapi tidak menghindari lagi (Hidayati, 2018). *Self-compassion* mempunyai konsep yang tertuju pada bagaimana cara kita dapat menerima saat penderitaan atau peristiwa negatif terjadi dalam hidup (Germer, 2009). Neff (2003) mengembangkan *self-compassion* menjadi beberapa komponen yaitu: 1) *Self-kindness* (kebaikan diri) vs *self-judgment* (penilaian diri). 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) vs *isolation* (isolasi diri). 3) *Mindfulness* (penilaian) vs *over identification* (identifikasi berlebihan).

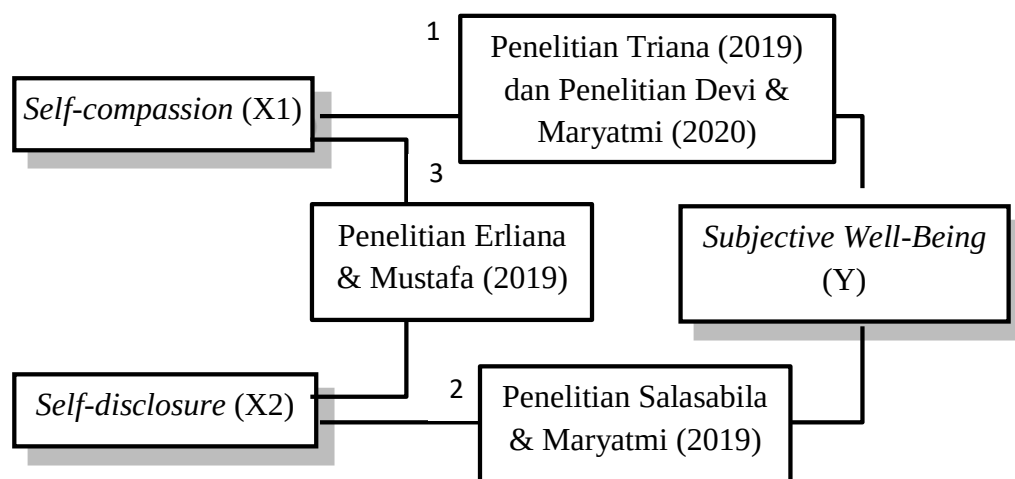
Dari paparan beberapa fenomena permasalahan dapat diambil kesimpulan bahwasanya kesejahteraan subjektif yang ada pada mahasiswa pengguna instagram masih rendah. Mahasiswa seharusnya memiliki kesejahteraan subjektif yang baik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahannya, baik akademik maupun lainnya. Tanpa kesejahteraan subjektif yang baik maka mahasiswa akan dipengaruhi emosi negatif, sehingga akan memberikan dampak yang buruk.

Rasa belas kasihan dan keterbukaan diri seharusnya membuat seorang mahasiswa mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik. Ketika seseorang mampu terbuka terhadap orang lain, ia mampu mengekspresikan dirinya dengan baik, beradaptasi, percaya pada sikap positifnya, percaya pada orang lain, lebih kompeten dan mampu menjadi lebih objektif. Meskipun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa yang mempunyai rasa belas kasihan pada dirinya memiliki kesejahteraan subjektif yang baik juga dan tidak semua mahasiswa yang memiliki rasa keterbukaan diri mempunyai kesejahteraan yang baik pula. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* (belas kasihan diri) dan *self-disclosure* (pengungkapan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa pengguna instagram.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* dengan *subjective well being* pada mahasiswa?”. Untuk itu penulis mengambil judul penelitian “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Self-Disclosure* dengan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Pengguna Instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* (belas kasih) dan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa pengguna

instagram. Serta dalam penelitian ini terdapat hipotesis mayor yakni “terdapat korelasi antara *self-disclosure* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna instagram” kemudian didalam hipotesis minor yakni “Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* (belas kasih) dan kesejahteraan subjektif” kemudian selanjutnya “Terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* (keterbukaan diri) dan kesejahteraan subjektif.”

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan belas kasih dan keterbukaan diri dengan kesejahteraan subjektif dalam pengembangan ilmu psikologi. Adapun manfaat praktis yang diharapkan bagi subjek penelitian, belas kasih dan keterbukaan diri dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Oleh karenanya, subjek harus mengasihi dirinya dan terbuka dengan orang di sekitarnya mengenai kehidupan yang dijalani agar kesejahteraan subjektifnya terjaga. Mahasiswa juga menjadi lebih sehat secara mental dan lancar dalam menyelesaikan studinya. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris tentang hubungan antara belas kasih dan keterbukaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Keterangan:

1. Hubungan antara kemampuan *self-compassion* dan *subjective well-being*.
2. Hubungan antara *self-disclosure* dan *subjective well-being*.
3. Hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* secara bersama-sama dengan *subjective well-being*.

Hubungan *self-compassion* (belas kasihan) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Dengan merasa puas maka orang tersebut mempunyai *subjective well-being* tinggi atau positif. Sedangkan orang yang merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya mempunyai *subjective well-being* rendah atau negatif. Sikap belas kasih (*self-compassion*)

akan meningkatkan rasa positif pada individu. *Self-compassion* (belas kasih) memunculkan kondisi *subjective well-being* yang baik pada mahasiswa. Hasil penelitian Triana (2019) terhadap 358 mahasiswa perantau UIN Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2018 menunjukkan *self-compassion* berperan penting dalam menciptakan kondisi *subjective well-being* yang baik bagi mahasiswa perantau. Hasil penelitian Risna et al., (2020) pada 79 orang menghasilkan *subjective well-being* berkorelasi positif secara signifikan dengan *self-compassion*. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebenarnya ada hubungan antara *subjective well-being* dengan *self-compassion*.

Hubungan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). *Self-disclosure* terjadi karena mempercayai *viewers* yang membuat pengguna nyaman. Dampak positif dari unggahan terkadang dapat memotivasi orang lain untuk berubah menjadi lebih baik, namun juga memiliki efek negatif seperti membuat orang lain merasa terganggu. Dampak negatif lain dari pengungkapan diri dapat menimbulkan pertengkaran antar teman jika konten yang diunggah menyinggung. Salsabila & Maryatmi (2019) pada 136 siswi kelas XII di SMA Negeri 'X' Kota Bekasi dengan menggunakan analisis korelasi bivariat menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-disclosure* dengan *subjective well-being*.

Penelitian hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* secara bersama-sama dengan *subjective well-being* belum ditemukan. Oleh karena itu, peneliti mengangkat topik ini menjadi skripsi untuk menghasilkan data penelitian yang bisa digunakan untuk sumbangan informasi mengenai hubungan *self-compassion* dan *self-disclosure* dengan *subjective well-being* dalam pengembangan ilmu psikologi.

2. METODE

Pada penelitian ini diteliti menggunakan teknik kuantitatif korelasional. Variabel bebas yang digunakan yaitu *self-compassion* dan *self-disclosure*. Variabel terikat yang digunakan yaitu *subjective well-being*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Pada penelitian ini partisipan memiliki kriteria mahasiswa aktif S1 di Indonesia dan pengguna media sosial instagram. Sampel yang digunakan yaitu 200 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form* kepada subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian skala *self compassion*, skala *self disclosure* dan skala *subjective well being*. Skala *self-compassion* menggunakan *self-compassion scale* dari penelitian Anggraini (2021) dengan menggunakan teori Neff (2003)

yang terdiri dari tiga aspek yaitu: *self-kindness*, *self judgement*, dan *common humanity*. Skala *self-compassion* terdiri dari 25 aitem dengan 13 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Skala *self-disclosure* menggunakan skala *self-disclosure Jourard Questionnaire (JSDQ)*, yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2020) dengan menggunakan teori Jourard (2011) yang terdiri dari aspek sikap dan opini, aspek selera dan minat, aspek pekerjaan atau pendidikan, aspek keuangan, aspek kepribadian, dan aspek fisik. Skala *self-disclosure* berjumlah 30 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 30 aitem.

Skala *subjective well-being* menggunakan skala *Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS)* dan *Life satisfaction scale*, yang diadaptasi dari penelitian Rodia (2020) menggunakan teori Diener et al (2003) dengan aspek kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif. Skala *subjective well-being* terdiri dari 38 aitem dengan 18 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Kemudian juga ditambahkan dengan penggunaan skala *Life satisfaction scale* yang dikembangkan oleh Diener et al., (1985). Terdiri dari 5 aitem. Terdiri dari 3 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*.

Uji validitas dengan menggunakan hitungan korelasi antara skor item pernyataan dengan skor total. Uji validitas ini menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 24.0 for windows*. Validitas menurut Ghazali (2012) dilihat dari r hitung $> r$ tabel, maka item soal angket tersebut dinyatakan valid dan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka bernilai positif, maka item soal angket tersebut valid. r tabel dalam penelitian ini dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,195. Setelah dilakukan uji validitas maka, pada skala *Subjective Well-Being* diperoleh 38 aitem valid, skala *Self-Compassion* diperoleh 26 aitem valid, dan skala *Self-Disclosure* diperoleh 30 aitem valid.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Cronbach Alpha* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 24.0 for windows*. Jika instrumen penelitian menunjukkan koefisien reliabilitas mendekati 0,6 maka instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas rendah.

Tabel 1. Validitas dan Reabilitas

Variabel Skala	Jumlah item valid	Validitas	Ket. Valid	Reabilitas	Keterangan Reabilitas
<i>Self-compassion</i>	26	0,401-0,687	Valid	0,848	Dapat dipercaya
<i>Self-disclosure</i>	30	0,494-0,715	Valid	0,935	Dapat dipercaya
<i>Subjective Well-Being</i>	38	0,250-0,623	Valid	0,901	Dapat dipercaya

Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi klasik. Uji asumsi yang dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan

multikolinearitas. Uji normalitas yang digunakan yaitu *Test of Normality Kolmogorov-smirnov*. Hasil yang diperoleh dapat dinyatakan normal jika $>0,05$ dan dinyatakan tidak normal apabila kurang dari $\leq 0,05$ (Priyatno, 2010). Uji linearitas hasilnya dapat dikatakan linear apabila hasilnya $>0,05$. Pada uji heteroskedastisitas jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka kesimpulannya adalah tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Pada uji multikolinearitas, jika nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi dan jika nilai VIF $< 10,00$ maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi. Uji beda rata-rata disebut juga dengan uji-t (*t-test*). Konsep dibalik uji beda rata-rata adalah untuk membandingkan nilai rata-rata dan selang kepercayaan (*confidence interval*) dari dua populasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 200 mahasiswa dari berbagai Universitas di Indonesia turut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Berikut adalah deskripsi mengenai gambaran responden dalam penelitian ini berdasarkan data demografi.

Tabel 2. Data Demografi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	70	35
	Perempuan	130	65
Usia	18	11	5,5
	19	24	12
	20	28	14
	21	57	28,5
	22	52	26
	23	17	8,5
	24	11	5,5
Universitas	Universitas Muhammadiyah Surakarta	92	46%
	Universitas Sebelas Maret	18	9%
	Universitas Raden Mas Said Surakarta	18	9%
	Universitas Negeri Semarang	6	3%
	Universitas Muhammadiyah Sorong	5	2,5%
	Universitas Tanjungpura	5	2,5%
	Universitas Negeri Gorontalo	5	2,5%
	Politeknik Negeri Pontianak	3	1,5%
	Universitas Diponegoro	3	1,5%
	Universitas Kristen Satya Wacana	3	1,5%
	Politeknik Kemenkes Semarang	2	1%
	Universitas Islam Indonesia	2	1%
	Politeknik Pertanian Negeri Samarinda	2	1%
	Universitas Boyolali	2	1%
	Universitas Negeri Yogyakarta	2	1%
	Universitas Tunas Pembangunan Surakarta	2	1%
	Universitas Slamet Riyadi Surakarta	2	1%

ITS PKU Muhammadiyah Surakarta	2	1%
Universitas Merdeka Malang	1	0,5%
Universitas Gajah Mada	1	0,5%
UIN Sunan Kalijaga	1	0,5%
Universitas Islam Batik Surakarta	1	0,5%
Universitas Papua	1	0,5%
Universitas Islam Malang	1	0,5%
Universitas Udayana	1	0,5%
Universitas Muhammadiyah Purworejo	1	0,5%
Institut Islam Mamba'ul Ulum Surakarta	1	0,5%
Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta	1	0,5%
STIE Widya Wiwaha Yogyakarta	1	0,5%
STIKES Surya Global Yogyakarta	1	0,5%
Universitas Katolik Soegijapranata	1	0,5%
Universitas Muslim Indonesia Makassar	1	0,5%
Universitas Dian Nusantara Jakarta Barat	1	0,5%
Universitas Mercu Buana Yogyakarta	1	0,5%
Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta	1	0,5%
Universitas Sumatera Utara	1	0,5%
Universitas Terbuka	1	0,5%
Universitas Airlangga	1	0,5%
Universitas Andalas	1	0,5%
Universitas Negeri Surabaya	1	0,5%
Universitas Jenderal Soedirman	1	0,5%
Universitas Sahid Surakarta	1	0,5%
Universitas Sunan Ampel Surabaya	1	0,5%

Responden penelitian berdasarkan jenis kelamin terdapat mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 70 responden atau 35% dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 130 responden atau 65%. Dengan jumlah perempuan lebih banyak dari pada laki-laki.

Responden penelitian berdasarkan usia terdapat mahasiswa berusia 18 tahun sebanyak 11 responden atau 5,5%, mahasiswa berusia 19 tahun sebanyak 24 responden atau 12%, mahasiswa berusia 20 tahun sebanyak 28 responden atau 14%, mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 57 responden atau 28,5%, mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak 52 responden atau 26%, mahasiswa berusia 23 tahun sebanyak 17 responden atau 8,5%, dan mahasiswa berusia 24 tahun sebanyak 11 responden atau 5,5%. Responden terbanyak berusia 21 tahun dengan jumlah 57 mahasiswa atau 28,5%.

Responden berasal dari berbagai universitas yang ada di Indonesia. Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 92 responden atau 46%, Universitas sebelas Maret berjumlah 18 responden atau 9%. Universitas Raden Mas Said Surakarta berjumlah 18 responden atau 9%. Universitas Negeri Semarang berjumlah 6 responden atau 3%. Universitas Negeri Semarang berjumlah 6 responden atau 3%. Universitas Muhammadiyah Sorong

berjumlah 5 responden atau 2,5%. Universitas Tanjungpura berjumlah 5 responden atau 2,5%. Universitas Negeri Gorontalo berjumlah 3 responden atau 1,5%. Universitas Negeri Pontianak berjumlah 3 responden atau 1,5%. Universitas Diponegoro berjumlah 3 responden atau 1,5%. Universitas Kristen Satya Wacana berjumlah 3 responden atau 1,5%. Politeknik Kemenkes Semarang berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Islam Indonesia berjumlah 2 responden atau 1%. Politeknik Pertanian Negeri Samarinda berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Boyolali berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Slamet Riyadi berjumlah 2 responden atau 1%. ITS PKU Muhammadiyah Surakarta berjumlah 2 responden atau 1%. Universitas Merdeka Malang berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Gadjah Mada berjumlah 1 responden atau 0,5%. UIN Sunan Kalijaga berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Islam Batik Surakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Papua berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Islam Malang berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Udayana berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Muhammadiyah Purworejo berjumlah 1 responden atau 0,5%. Institut Islam Mamba'ul Ulum Surakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Sekolah Tinggi Teknologi Warga Surakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. STIE Widya Wiwaha Yogyakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. STIKES Surya Global Yogyakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Katolik Soegijapranata berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Muslim Indonesia Makassar berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Dian Nusantara Jawa Barat berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Sumatera Utara berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Terbuka berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Airlangga berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Andalas berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Negeri Surabaya berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Jenderal Soedirman berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Sahid Surakarta berjumlah 1 responden atau 0,5%. Universitas Sunan Ampel Surabaya berjumlah 1 responden atau 0,5%.

Pada uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, data dapat dikatakan normal jika Sig. diatas 0.05. Berikut hasil normalitas yang dapat dilihat :

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi	Variabel	Keterangan
Normalitas	<i>Self-Compassion</i> (Belas kasih diri)	Normal
	<i>Self-Disclosure</i> (Keterbukaan diri)	Normal

	<i>Subjective Well-Being</i> (Kesejahteraan Subjektif)	Normal
Linieritas	<i>Self- Compassion*Subjective Well-Being</i>	Linier
	<i>Self- Disclosure*Subjective Well-Being</i>	Linier
Heterokedastisitas	<i>Self-Compassion</i>	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
	<i>Self-Disclosure</i>	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Multikolinieritas	<i>Self-Compassion</i>	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
	<i>Self-Disclosure</i>	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Hipotesis	<i>Self-Compassion*Self-Disclosure*Subjective Well-Being</i>	Memiliki hubungan positif dan sangat signifikan
	<i>Self-Compassion*Subjective Well-Being</i>	Memiliki hubungan positif dan sangat signifikan
	<i>Self-Disclosure*Subjective Well-Being</i>	Memiliki hubungan positif dan sangat signifikan
Sumbangan Efektif	<i>Self-Compassion</i>	Menumbang 17,9%
	<i>Self-Disclosure</i>	Menyumbang 14,3%

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,337. Hasil 0,337 memiliki nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Variabel *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* memiliki nilai Linearity (F) = 75,961 dengan sig. linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* (F) = 1,179 dengan sig 0,250 ($p > 0,05$). *Deviation from Linearity* sebesar 0,250 lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan sesuai dengan nilai pada sig Linearity sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan linear. Pada variabel *Self-Disclosure* dengan *Subjective Well-Being* memiliki nilai Linearity (F) = 70,607 dengan sig. linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* (F) 1,267 dengan sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,136 ($p > 0,05$) sehingga data dapat dikatakan sesuai dengan nilai pada sig. Linearity dan nilai sig. deviation from linearity.

Uji Heteroskedastisitas dilihat dari nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terjadi *Heteroskedastisitas*. Variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi 0,865 dan variabel *Self-Disclosure* memiliki nilai signifikansi 0,073. Nilai signifikansi 0,865 lebih besar dari 0,05 dan nilai 0,073 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan tidak terjadi *Heteroskedastisitas*.

Setelah dilakukan uji korelasi, *Self-Compassion* dan *Self-Disclosure* menunjukkan hubungan positif dengan *Subjective Well-Being* ($R = 0,568$). Uji hipotesis mayor dilakukan dengan Uji F. Diketahui dari hasil uji hipotesis nilai F hitung = 46,807 $>$ Ftabel = 3,04 dan nilai

signifikansi $0.000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *Self-Compassion* dan *Self-Disclosure* dengan *Subjective Well-Being* sehingga mendukung hipotesis mayor. Hal ini menunjukkan bahwa jika individu ingin meningkatkan kesejahteraan subjektifnya maka memerlukan adanya keterbukaan diri dan rasa mengasihi diri. Mahasiswa dapat mengasihi diri dengan beristirahat yang cukup, merawat kesehatan fisik, *journaling*, *self-talk*. Rasa keterbukaan diri dapat dilakukan dengan menyatakan pendapat, menggunggah ke sosial media, dan menyampaikan perasaan.

Hubungan *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being* menunjukkan nilai $r = 0,521$ dengan $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ atau $t \text{ hitung} = 8,113 > t \text{ tabel} = 0,67573$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being* sehingga hipotesis minor pertama diterima. Hubungan *Self-Disclosure* dan *Subjective Well-Being* menunjukkan nilai $r = 0,499$ dengan $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ atau $t \text{ hitung} = 8,592 > t \text{ tabel} = 0,67573$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara *Self-Disclosure* dan *Subjective Well-Being* sehingga hipotesis minor kedua diterima.

Sumbangan digunakan untuk mengukur suatu variabel independent terhadap variabel dependen dalam analisis regresi. Pada hasil perhitungan menunjukkan sumbangan efektif variabel *Self-Compassion* terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 17,9% dan sumbangan efektif variabel *Self-Disclosure* terhadap *Subjective Well-Being* sebesar 14,3%. Hal ini menunjukkan variabel *Self-Compassion* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *Self-Disclosure*. Total sumbangan Efektif sebesar 32,2%. Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif mahasiswa pengguna instagram didominasi dengan rasa lebih mencintai dirinya sendiri, karena interaksi sosial, ekspresi kreatif, dan pengakuan diri yang termanifestasi dalam menciptakan kesejahteraan subjektif

Uji beda rata-rata untuk membandingkan nilai rata-rata dan selang kepercayaan (*confidence interval*) dari dua populasi. Prinsip pengujian dua rata-rata adalah dengan melihat perbedaan variasi kedua kumpulan data.

Tabel 4. Uji Beda Subjective Well-Being

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Sig.	Sig. (2-tailed)	Ket
<i>Subjective Well-Being</i>	L	121,70	0,853	0,885	Tidak terdapat perbedaan
	P	121,94			
<i>Self-Compassion</i>	L	87,14	0,292	0,137	Tidak terdapat perbedaan
	P	85,36			

<i>Self-Disclosure</i>	L	92,27	0,653	0,508	Tidak terdapat perbedaan
	P	90,75			

Jumlah data laki-laki sebanyak 70 responden dan perempuan sebanyak 130 responden. Mean *Subjective Well-Being* laki-laki sebesar 121,70, sedangkan perempuan sebesar 121,94. Nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,853 > 0,05 maka dapat diartikan bahwa varians data adalah homogen atau sama. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,885 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif) laki-laki dan perempuan pada mahasiswa pengguna instagram.

Mean *Self-Compassion* laki-laki sebesar 87,14, sedangkan perempuan sebesar 85,36. Nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 1,116 > 0,05 maka dapat diartikan bahwa varians data adalah homogen atau sama. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,885 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata *Self-Compassion* (belas kasihan) laki-laki dan perempuan pada mahasiswa pengguna instagram.

Mean *Self-Disclosure* laki-laki sebesar 92,27, sedangkan perempuan sebesar 90,75. Nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,203 > 0,05 maka dapat diartikan bahwa varians data adalah homogen atau sama. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,885 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata *self-disclosure* (keterbukaan diri) laki-laki dan perempuan pada mahasiswa pengguna instagram.

Tabel 5. Kategorisasi

Variabel	Rerata Empirik	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
<i>Subjective Well-Being</i>	121,9 (Tinggi)	0%	0%	5,5%	69%	33,5%
<i>Self-Compassion</i>	85,9 (Tinggi)	0%	0%	11,5%	11%	64%
<i>Self-Disclosure</i>	91,3 (Tinggi)	0%	2,5%	33,5%	64%	0

Sebanyak 138 subjek (69%) memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna instagram di Indonesia memiliki rata-rata tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Kemudian sejumlah 115 subjek (62%) memiliki *Self-Compassion* yang digolongkan sangat tinggi. Selanjutnya terdapat 128 subjek (37,5%) dengan *Self-Disclosure* yang tergolong tinggi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil dari analisis data membuktikan hipotesis mayor, yaitu terdapat korelasi antara *self-compassion* (belas kasihan) dan *self-disclosure* (keterbukaan diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) mahasiswa pengguna instagram di Indonesia. Hal ini terlihat dari nilai

koefisien korelasi (R) = 0,568, nilai (F) = 46,807, dan nilai sig ($0,000 < 0,05$). Kemudian, terdapat nilai (r) sebesar 0,521, artinya variabel *self-compassion* (belas kasih diri) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) memiliki hubungan positif yang signifikan. Hasil dari uji hipotesis parsial variabel *self-compassion* dengan *subjective well-being* diperoleh sig (1-tailed) sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai (r) sebesar 0,499, artinya variabel *self-disclosure* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan.

Nilai sumbangan efektif dalam dari variabel *Self-Compassion* dalam memengaruhi *Subjective Well-Being* sebesar 17,9% dan sumbangan efektif variabel *Self-Disclosure* dalam memengaruhi *Subjective Well-Being* sebesar 14,3%. Total sumbangan efektif kedua variabel dalam memengaruhi *Subjective Well-Being* sebesar 32,2%. Sisanya sebanyak 67,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya variabel *Self-Compassion* memiliki hubungan yang secara umum akan lebih menonjol dibandingkan *Self-Disclosure* terhadap *Subjective Well-Being* mahasiswa pengguna instagram di Indonesia.

Dengan kata lain, *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif) mahasiswa pengguna instagram di Indonesia memiliki *Self-Compassion* (belas kasih diri) yang lebih besar dibandingkan *Self-Disclosure* (keterbukaan diri). Hal ini secara implisit menunjukkan bahwa *Self-Compassion* (belas kasih diri) mahasiswa pengguna instagram di Indonesia sudah diterapkan sebagai pedoman dalam menghadapi kehidupan sehingga emosinya lebih positif, menjalani kehidupan dengan rasa puas yang pada akhirnya *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif) menjadi lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan peran *Self-Compassion* yang sangat signifikan meskipun nilainya relatif kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. (2021). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Self-Esteem Dengan Self-Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru. *Skripsi*.
- DataReportal. (2022). *The Latest Instagram Statistics: Everything You Need to Know — DataReportal – Global Digital Insights*. https://datareportal.com/essential-instagram-stats?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country_Article_Hyperlink&utm_campaign=Digital_2022&utm_term=Indonesia&utm_content=Facebook_Stats_Link
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.10.1601.145056>

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Ghazali, I. (2012). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20. Semarang: Badan Penerbit: Universitas Diponegoro.
- Gilman, R. and Huebner, E. . (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth & Adolescence*, 35, 293–301. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “ Self Compassion ” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 93–102.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Jourard, S. M. (2011). An Exploratory Study of Body-Accessibility¹. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 221–231.
- Khairani, M. (2014). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- Kusuma, T, I. (2020). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Self Disclosure Siswa SMA Pengguna Instagram di Surakarta Pada Masa Pandemi Covid 19. *Skripsi UMS*.
- Leung, L. (2002). Loneliness, self-disclosure, and ICQ (“I seek you”) use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Margitics, F. & Z. P. (2009). *Depression, Subjective Well-Being and Individual Aspirations of College Students*. Nova Science Publishers, Inc. http://ebookey.org/Depression-Subjective-Well-Being%02and-Individual-Aspirations-of-College-Students_339589.html
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Priyatno, D. (2010). *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 19*. Yogyakarta : Andi.
- Rains, S. A., & Brunner, S. R. (2018). The Outcomes of Broadcasting Self-Disclosure Using New Communication Technologies: Responses to Disclosure Vary Across One's Social Network. *Communication Research*, 45(5), 659–687.
- Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan Instagram Terhadap Citra Diri Mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.31334/LUGAS.V4I2.1225>
- Risna, I. G., Devi, P., & Asmoro, Y. S. (2020). Hubungan self compassion untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa organisasi unesa. *Prosiding Seminar Nasional LP3M 2*.
- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self Regulated dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.
- Suls, J., Collins, R. L., & Wheeler, L. (2020). *Social Comparison, Judgment, and Behavior*. Oxford University Press.
- Triana, Y. (2019). Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau. *Skripsi*, 16–118.
- Utami, M. S. (2015). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi UGM*. 39(1), 46–66. DOI: 10.22146/jpsi.6966.
- Vice.com. (2019). *Survei: 20 Persen Mahasiswa di Bandung Terpikir Bunuh Diri, Kesehatan Mental Isu Mendesak*. <https://www.vice.com/id/article/a35y4p/survei-20-persen-mahasiswa-di-bandung-terpikir-bunuh-diri-kesehatan-mental-isu-mendesak-bagi-anak-muda-indonesia>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-disclosure melalui media instagram: Dakwah bi al-nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 141. <https://doi.org/10.21580/jid.v40.2.5834>