Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 12, Nomor 1, Tahun 2026, Hlm. 215 - 223
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v12.i1.24276

Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Self-Compassion* dengan Optimisme Mahasiswa

Syaira Princy Auranurani✉, Edwindha Prafitra Nugraheni

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
✉ syairaprincy@students.unnes.ac.id

Submitted: 06-06-2026	*Accepted*: 22-06-2026	*Published*: 28-06-2026

ABSTRACT

Optimism is an important psychological resource for university students in dealing with academic demands, developmental transitions, and future preparation. Optimism is influenced by various internal factors, including self-esteem and self-compassion. This study aimed to examine the relationship between self-esteem and self-compassion with optimism among university students. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 418 active students at Universitas Negeri Semarang selected through random sampling. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Compassion Scale–Short Form, and Revised Life Orientation Test, and were analyzed using multiple linear regression. The findings showed that self-esteem and self-compassion simultaneously had a significant relationship with optimism ($R^2 = 0.715$; $p < 0.01$). Partially, self-esteem had a positive and significant relationship with optimism ($\beta = 0.532$; $p < 0.01$), and self-compassion also showed a positive and significant relationship with optimism ($\beta = 0.362$; $p < 0.01$). These findings indicate that positive self-evaluation and the ability to accept oneself adaptively play important roles in shaping students' positive expectations toward the future.

Keywords: *optimism; self-esteem; self-compassion; university students*

ABSTRAK

Optimisme merupakan salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, transisi perkembangan, dan persiapan masa depan. Optimisme dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, di antaranya *self-esteem* dan *self-compassion.* Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan self-esteem dan self-compassion dengan optimisme pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 418 mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*, *Self-Compassion Scale–Short Form*, dan *Revised Life Orientation Test*, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan optimisme ($R^2 = 0{,}715$; $p < 0{,}01$). Secara parsial*, self-esteem* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($\beta = 0{,}532$; $p < 0{,}01$), demikian pula *self-compassion* yang juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($\beta = 0{,}362$; $p < 0{,}01$). Temuan ini menunjukkan bahwa evaluasi diri yang positif dan kemampuan menerima diri secara adaptif berperan penting dalam membentuk harapan positif mahasiswa terhadap masa depan.

Kata Kunci: optimisme; harga diri; welas asih diri; mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada fase dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, mulai dari tekanan akademik, penyesuaian sosial, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki optimisme sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu memandang masa depan secara positif. Optimisme didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk memiliki harapan positif terhadap masa depan serta keyakinan bahwa tujuan hidup dapat dicapai meskipun menghadapi berbagai hambatan (Scheier & Carver, 1985). Dalam konteks mahasiswa, optimisme berperan penting dalam mendukung ketahanan akademik, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan coping.

Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa belum sepenuhnya optimal. Penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori optimisme sedang, yang mengindikasikan belum kuatnya harapan positif terhadap masa depan akademik maupun personal (Setriawati, 2021). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Fauziah & Wahyuni (2022), bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat optimisme sedang dan rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum memiliki keyakinan positif terhadap masa depannya. Rendahnya optimisme dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan, rendahnya ketahanan psikologis, serta kesulitan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

Optimisme tidak berkembang secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis internal, salah satunya adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan evaluasi global individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (Rosenberg, 2011). Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih stabil, mampu memandang dirinya secara positif, serta memiliki keyakinan lebih besar terhadap keberhasilan di masa depan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-esteem* berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan optimisme, khususnya pada populasi mahasiswa dan dewasa awal (Orth & Robins, 2014). Namun demikian, *self-esteem* juga dipandang sebagai konstruk yang relatif fluktuatif karena dipengaruhi oleh pencapaian, evaluasi sosial, dan perbandingan sosial, sehingga pada kondisi tertentu belum tentu mampu menjadi sumber daya psikologis yang stabil dalam menghadapi tekanan.

Self-compassion juga menjadi salah satu faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi optimisme mahasiswa. NEFF (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun keterbatasan pribadi. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima ketidaksempurnaan diri tanpa melakukan kritik diri secara berlebihan serta memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, dan ketahanan psikologis, serta berperan dalam menurunkan kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa (Farisyah & Nur, 2025). Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan harapan positif terhadap masa depan meskipun menghadapi tekanan akademik maupun personal.

Meskipun *self-esteem* dan *self-compassion* merupakan konstruk yang berbeda, keduanya memiliki keterkaitan konseptual yang erat dalam perspektif Psikologi Positif sebagai sumber daya psikologis internal yang mendukung fungsi psikologis individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).*Self-esteem* berfokus pada evaluasi positif terhadap nilai dan keberhargaan diri, sedangkan *self-compassion* menekankan kemampuan individu untuk menerima diri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kegagalan, keterbatasan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan (NEFF, 2003; Rosenberg, 2011). Dengan demikian, kedua konstruk bekerja melalui mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi. *Self-esteem* membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuan dan potensi dirinya sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan, sedangkan *self-compassion* membantu individu mengelola emosi negatif, mengurangi

kritik diri, dan mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi hambatan. Kombinasi evaluasi diri yang positif dan kemampuan menerima diri secara adaptif tersebut diperkirakan berkontribusi dalam membentuk optimisme mahasiswa. Oleh karena itu, *self-esteem* dan *self-compassion* dipilih sebagai prediktor optimisme dalam penelitian ini.

Kajian empiris mengenai hubungan *self-esteem*, *self-compassion*, dan optimisme menunjukkan temuan yang belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap optimisme, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan harapan positif terhadap masa depan. Selain itu, sebagian besar penelitian masih menguji kedua konstruk tersebut secara terpisah atau menempatkan salah satunya sebagai mediator, sehingga hubungan relatif *self-esteem* dan *self-compassion* terhadap optimisme belum banyak dikaji secara simultan, khususnya pada mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan kajian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian baik secara empiris maupun konseptual. Secara empiris, hasil penelitian mengenai faktor psikologis yang berhubungan dengan optimisme belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor yang kuat terhadap optimisme, sedangkan penelitian lain menekankan pentingnya *self-compassion* dalam membangun harapan positif dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, sebagian besar penelitian masih menguji kedua konstruk tersebut secara terpisah atau menempatkan salah satunya sebagai variabel mediator maupun prediktor tunggal, sehingga belum memberikan gambaran mengenai hubungan relatif masing-masing konstruk terhadap optimisme, khususnya pada mahasiswa di Indonesia.

Secara konseptual, *self-esteem* dan *self-compassion* memiliki mekanisme psikologis yang berbeda, tetapi berpotensi saling melengkapi. *Self-esteem* berperan melalui evaluasi positif terhadap nilai dan kompetensi diri, sedangkan self-compassion membantu individu menerima keterbatasan dan mengelola pengalaman negatif secara adaptif. Dalam perspektif psikologi positif, kedua konstruk tersebut merupakan sumber daya psikologis internal yang dapat bersama-sama mendukung berkembangnya optimisme sebagai orientasi positif terhadap masa depan. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang menguji kedua konstruk tersebut secara simultan dalam menjelaskan optimisme mahasiswa, terutama pada konteks budaya Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji hubungan *self-esteem* dan *self-compassion* secara simultan terhadap optimisme mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan relatif kedua sumber daya psikologis tersebut dalam membentuk optimisme mahasiswa, sekaligus memperkaya kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling terkait pengembangan kekuatan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-esteem* dan *self-compassion* dengan optimisme mahasiswa. Secara khusus, penelitian ini menguji: (1) hubungan *self-esteem* dengan optimisme; (2) hubungan *self-compassion* dan optimisme; dan (3) hubungan *self-esteem* dan *self-compassion* secara simultan dengan optimisme pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-esteem* (X1), *self-compassion* (X2), dan optimisme (Y) tanpa manipulasi variabel. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebanyak 47.760 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 418 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, yaitu pemilihan responden secara acak dari populasi penelitian (Pandiangan & Albina, 2025). Kriteria inklusi penelitian meliputi mahasiswa aktif UNNES dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologis terstandar, yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Self-Compassion Scale–Short Form* (SCS-SF), dan

Revised Life Orientation Test (LOT-R). Instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dikembangkan oleh Rosenberg (1965). Instrumen ini terdiri atas 10 item yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-esteem* individu. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,901. Instrumen *Self-Compassion Scale–Short Form* (SCS-SF) dikembangkan oleh Raes et al. (2011). Instrumen ini terdiri atas 12 item yang mengukur tingkat *self-compassion* individu. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,924.

Instrumen *Revised Life Orientation Test* (LOT-R) dikembangkan oleh Scheier et al. (1994). Instrumen ini terdiri atas 10 item yang digunakan untuk mengukur optimisme individu. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,824. Seluruh instrumen disajikan dalam bentuk kuesioner *self-report*. Proses adaptasi instrumen diawali dengan penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia (*forward translation*) oleh Pusat Bahasa Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Profesi (LPPP) Universitas Negeri Semarang, kemudian dilanjutkan dengan proses *back-translation* oleh unit yang sama untuk memastikan kesetaraan makna antara versi hasil adaptasi dan versi asli. Hasil adaptasi selanjutnya ditelaah melalui *expert judgement* oleh dosen ahli di bidang Bimbingan dan Konseling dari Universitas Negeri Semarang. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen juga diujicobakan kepada 30 mahasiswa untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen. Penggunaan skala Likert 4 poin bertujuan untuk mengurangi kecenderungan respon netral (*central tendency bias*), sehingga responden terdorong memberikan jawaban yang lebih tegas. Selain itu, seluruh instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan *self-compassion* dengan optimisme. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui statistik deskriptif dan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi. Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai koefisien determinasi (R^2), uji F secara simultan, dan uji t secara parsial. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif dan Uji Asumsi

Penelitian ini melibatkan 418 mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang (UNNES). Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi pada masing-masing variabel penelitian. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Self-Esteem (X1)	418	17	48	38.69	5.797
Self-Compassion (X2)	418	15	40	33.09	4.245
	418	14	40	33.33	3.611

Catatan. SD = *standard deviation*.
(Sumber: Data diolah)

Berdasarkan Tabel 1, variabel *self-esteem* memiliki nilai rata rata sebesar 38.69 dengan standar deviasi 5.797. Variabel *self-compassion* memiliki rata-rata sebesar 33.09 dengan standar deviasi 4.245, sedangkakn variabel optimisme memiliki rata-rata sebesar 33.33 dengan standar deviasi 3.611. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada masing-masing variabel relatif homogen karena nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata variabel.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis menggunakan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh asumsi regresi telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan (lihat Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Variabel / Uji	Nilai Statistik	Kriteria	Keputusan
Normalitas (Kolmogorov–Smirnov)		$p > 0.05$	
Standardized Residual	D = 0.136; p = 0.054	Normal jika $p > 0.05$	Normal
Multikolinearitas		Tolerance > 0.10; VIF < 10	
X1	Tolerance = 1.000; VIF = 1.000	Tidak terjadi multikolinearitas	Diterima
X2	Tolerance = 1.000; VIF = 1.000	Tidak terjadi multikolinearitas	Diterima
Heteroskedastisitas		$p > 0.05$	
X1	p = 0,294	Tidak terjadi heteroskedastisitas	Diterima
X2	p = 0,869	Tidak terjadi heteroskedastisitas	Diterima
Autokorelasi (Durbin–Watson)	DW = 1.911	dU < DW < (4 – dU)	Tidak ada Autokorelasi

Catatan. D = statistik Kolmogorov–Smirnov; VIF = Variance Inflation Factor; DW = Durbin–Watson; dL = 1.83507; dU = 1.84461; N = 418; k = 2.
(Sumber: Data diolah)

Uji Hipotesis

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik. Ringkasan hasil analisis regresi linier berganda disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Predictor	B	SE B	β	t	p
Constant	10.313	0.749	—	13.769	< 0.01
Self-Esteem (X1)	0.308	0.036	0.362	8.649	< 0.01
Self-Compassion (X2)	0.332	0.026	0.532	12.724	< 0.01
Model Summary. R = .846, R^2 = .715, Adjusted R^2 = .714, F(2,415) = 520.586, p < 0.01, SEE = 1.932					

Catatan. B = unstandardized coefficient; SE = standard error; β = standardized coefficient; SEE = standard error of the estimate.

Berdasarkan hasil uji simultan, *self-esteem* dan *self-compassion* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan optimisme (F(2,415) = 520,586; p < 0,01). Nilai

koefisien determinasi menunjukkan bahwa model mampu menjelaskan sebesar 71,5% variasi optimisme ($R^2 = 0,715$), sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($B = 0,308$; $\beta = 0,362$; $t = 8,649$; $p < 0,01$). Selain itu, *self-esteem* juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan optimisme ($B = 0,332$; $\beta = 0,532$; $t = 12,724$; $p < 0,01$). Berdasarkan nilai β, *self-esteem* memberikan hubungan yang lebih besar terhadap optimisme dibandingkan dengan *self-compassion*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan hubungan yang kuat dalam menjelaskan optimisme mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa optimisme mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh penilaian positif terhadap diri, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menerima dan memperlakukan dirinya secara adaptif ketika menghadapi kesulitan. Temuan tersebut sejalan dengan perspektif Psikologi Positif yang menempatkan kekuatan psikologis internal sebagai fondasi dalam membangun kesejahteraan, resiliensi, dan orientasi positif terhadap masa depan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dalam kerangka tersebut, *self-esteem* dan *self-compassion* dipandang sebagai sumber daya psikologis yang saling melengkapi dalam mendukung berkembangnya optimisme individu.

Besarnya korelasi *self-esteem* dan *self-compassion* dalam menjelaskan optimisme menunjukkan bahwa kedua variabel bekerja melalui mekanisme psikologis yang saling melengkapi. *Self-esteem* membentuk evaluasi positif terhadap nilai dan kemampuan diri sehingga individu memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidup, sedangkan *self-compassion* membantu individu mengelola kegagalan, kritik diri, dan tekanan melalui penerimaan diri, *self-kindness*, serta *mindfulness*. Kombinasi kedua mekanisme tersebut memungkinkan mahasiswa mempertahankan harapan positif terhadap masa depan meskipun menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun ketidakpastian setelah lulus. Dengan demikian, optimisme tidak hanya dibangun oleh keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga oleh kemampuan individu memperlakukan dirinya secara adaptif ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil uji parsial, *self-esteem* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki evaluasi diri positif cenderung memiliki harapan dan keyakinan yang lebih baik terhadap masa depan. Individu dengan self-esteem tinggi umumnya lebih percaya terhadap kemampuan dirinya, lebih yakin dalam menghadapi tantangan, serta memiliki ekspektasi positif terhadap keberhasilan yang ingin dicapai (Khadijah & Salim, 2024). Kondisi tersebut membuat individu lebih mampu memandang hambatan sebagai sesuatu yang dapat diatasi sehingga optimisme berkembang secara lebih kuat.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Rosenberg (2011) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi global individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Dalam perspektif psikologi positif, *self-esteem* dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan hidup. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Duy & Yıldız (2019) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan harapan positif terhadap masa depan. Temuan Kamila et al. (2023) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan positif dengan optimisme pada mahasiswa. Konsistensi temuan tersebut mengindikasikan bahwa penilaian positif terhadap diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membangun ekspektasi positif terhadap masa depan.

Selain *self-esteem*, penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan optimisme mahasiswa. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu bersikap penuh kebaikan terhadap dirinya sendiri cenderung

memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah terjebak dalam kritik diri yang berlebihan ketika mengalami kegagalan, melainkan mampu menerima pengalaman negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal. Sikap tersebut membantu individu mempertahankan kestabilan emosi dan harapan positif terhadap masa depan.

Temuan ini mendukung konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh NEFF (2003), yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri secara penuh penerimaan melalui dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Berdasarkan perspektif psikologi positif, *self-compassion* merupakan kekuatan personal yang membantu individu mengembangkan resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap pengalaman hidup. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Akkuş Çutuk (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan optimisme dan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain oleh Grevenstein et al. (2016) juga menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi karena mampu merespons kegagalan dan tekanan secara lebih adaptif. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan optimisme ketika menghadapi tantangan perkembangan pada fase dewasa awal.

Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, *self-esteem* memberikan hubungan yang lebih besar terhadap optimisme dibandingkan *self-compassion*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada konteks mahasiswa Indonesia, evaluasi terhadap keberhargaan diri kemungkinan menjadi faktor yang lebih dominan dalam membentuk harapan positif dibandingkan penerimaan diri. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja, di mana pencapaian akademik, kompetensi, dan keberhasilan sering dijadikan indikator utama dalam menilai diri. Akibatnya, evaluasi diri yang positif memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap optimisme, sementara *self-compassion* lebih berperan dalam menjaga stabilitas psikologis ketika menghadapi kegagalan atau tekanan. Meskipun demikian, kedua variabel tetap memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam membentuk optimisme mahasiswa.

Hasil penelitian ini sekaligus memverifikasi kesenjangan penelitian yang dipaparkan pada bagian pendahuluan. Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji *self-esteem* dan *self-compassion* secara terpisah atau menempatkan salah satu variabel sebagai mediator terhadap berbagai *outcome* psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua konstruk tersebut secara simultan memiliki hubungan yang kuat dengan optimisme mahasiswa. Temuan ini memperluas kajian psikologi positif dengan menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa tidak hanya dibentuk oleh evaluasi diri yang positif, tetapi juga oleh kemampuan menerima diri secara adaptif ketika menghadapi keterbatasan dan pengalaman negatif. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kedua konstruk secara simultan sebagai sumber daya psikologis yang berkorelasi dengan optimisme mahasiswa.

Temuan penelitian memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Upaya peningkatan optimisme mahasiswa dapat dilakukan melalui program yang berfokus pada penguatan *self-esteem* dan *self-compassion*, seperti pelatihan pengembangan diri, konseling berbasis kekuatan diri, maupun program pengelolaan emosi dan penerimaan diri. Pengembangan kedua aspek tersebut penting dilakukan karena optimisme berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis, ketahanan akademik, dan kesiapan mahasiswa menghadapi masa depan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antarvariabel. Kedua, data diperoleh melalui kuesioner *self-report* yang berpotensi menimbulkan *social desirability bias*. Ketiga, penelitian hanya melibatkan mahasiswa Universitas Negeri Semarang sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian hanya berfokus pada faktor internal berupa *self-esteem* dan *self-compassion*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya

disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam, mengkaji faktor internal maupun kontekstual lainnya, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi optimisme mahasiswa.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* berhubungan positif dan signifikan dengan optimisme mahasiswa, baik secara simultan maupun parsial, dengan *self-esteem* memberikan korelasi yang lebih besar. Temuan ini memperkuat kajian psikologi positif bahwa evaluasi diri yang positif dan kemampuan memperlakukan diri secara penuh penerimaan merupakan sumber daya psikologis yang berperan dalam membangun optimisme. Selain memperkaya bukti empiris mengenai peran kedua konstruk tersebut pada konteks mahasiswa Indonesia, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang berfokus pada penguatan *self-esteem* dan *self-compassion*. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor internal, seperti resiliensi, efikasi diri, dan regulasi emosi, serta faktor kontekstual, seperti dukungan sosial dan iklim akademik, dengan menggunakan desain longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai optimisme mahasiswa.

REFERENSI

Akkuş Çutuk, Z. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Journal of Human Sciences*, *18*(2), 185–198. https://doi.org/10.14687/jhs.v18i2.6139

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, *38*(6), 1456–1463. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1

Farisyah, A., & Nur, H. (2025). PERAN MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA: SEBUAHKAJIAN LITERATUR. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *16*(4), 81–90.

Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(2), 127–135. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.04

Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., Schweitzer, J., & Bluemke, M. (2016). Through the tunnel, to the light: Why sense of coherence covers and exceeds resilience, optimism, and self-compassion. *Personality and Individual Differences*, *98*, 208–217. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.001

Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). PENGARUH SOCIAL SUPPORT DAN SELF-ESTEEM TERHADAP OPTIMISME FRESHGRADUATE S-1 YANG SEDANG MENCARI KERJA. *Psikologi Prima*, *6*(2), 86–92. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i2.3878

Khadijah, S., & Salim, R. M. A. (2024). Self-concept, self-esteem, dan self-efficacy mempengaruhi pengambilan risiko guru. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *10*(2), 50. https://doi.org/10.29210/020243777

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

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, *3*(3), 724–730. https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(3), 250–255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). In *Acceptance and commitment therapy. Measures package* (pp. 61, 52).

Rosenberg, M. (2011). Rosenberg Self-Esteem Scale. In *PsycTESTS Dataset*. https://doi.org/10.1037/t01038-000

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*(3), 219–247. https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(6), 1063–1078. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Setriawati, N. (2021). Gambaran Optimisme pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(3), 114494–114499.