

ABSTRAK

Tyas, Kezia Hosityana Putri Cahyaning. 2025. Hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 dan 2021 yang berumur 20-25 tahun dengan total 329 partisipan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* yang telah diadaptasi oleh Sugianto (2020) serta *Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1955) yang telah diterjemahkan menggunakan *back translation* dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala *Self-Compassion Scale* memiliki reliabilitas alpha Cronbach (α) sebesar 0.867 dan *Psychological Well-Being Scale* memiliki reliabilitas alpha Cronbach (α) sebesar 0.925. Hasil uji korelasi menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan hasil $\rho = 0.000$ dan $r = 0.728$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah pula dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: *self-compassion*, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Tyas, Kezia Hosityana Putri Cahyaning. 2025. The relationship between self-compassion and psychological well-being of final year students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University

This study aims to examine the relationship between self-compassion and the psychological well-being of final-year students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and the dimensions of psychological well-being of final-year students. Participants in this study were final-year students from the Class of 2020 and 2021 aged 20-25 years with a total of 329 participants. The measuring instruments used in this study were the Self-Compassion Scale adapted by Sugianto (2020) and the Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1955) which had been translated using back translation and modified by the researcher. The Self-Compassion Scale has a Cronbach's alpha (α) reliability of 0.867 and the Psychological Well-Being Scale has a Cronbach's alpha (α) reliability of 0.925. The results of the correlation test using Spearman's Rho showed results of $\rho = 0.000$ and $r = 0.728$. The results of this study indicate that the research hypothesis is accepted, namely that there is a significant positive relationship between self-compassion and dimensions of psychological well-being in final-year students. This indicates that the higher the self-compassion, the higher the dimensions of psychological well-being of students. Conversely, the lower the self-compassion, the lower the dimensions of psychological well-being of students.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, final year students