

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ANGKATAN 20 PRODI OLAHRAGA UNP

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* dan skala kesejahteraan psikologis. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 122 orang mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach*. Hasil koefisien validitas pada skala *self compassion* berkisar antara 0,335 sampai dengan 0,917. Hasil koefisien validitas pada skala kesejahteraan psikologis berkisar antara 0,302 sampai dengan 0,793. Dengan koefisien reliabilitas skala *self compassion* sebesar 0.933 dan pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 0.905. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis sebesar $r = 0.673$ dengan taraf signifikan $p = 0.000$ yang berarti hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang kuat dan sangat signifikan antara hubungan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP. Menunjukkan hubungan dengan arah positif, artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *self compassion, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, korelasi.*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SELF COMPASSION TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN STUDENTS OF THE 20th Batch OF THE PROGRAM UNP SPORTS

This research aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being in the 20th class of Sports Study Program students at UNP. The independent variable in this research is self-compassion and the dependent variable is psychological well-being. The measuring instruments used in this research are the self-compassion scale and the psychological well-being scale. The sample selection technique in this research is a random sampling technique. The sample in this study was 122 students from class 20 of the Sports Study Program at UNP. Validity and reliability testing in this research used the Cronbach's alpha technique. The results of the validity coefficient on the self-compassion scale ranged from 0.335 to 0.917. The results of the validity coefficient on the psychological well-being scale ranged from 0.302 to 0.793. With a reliability coefficient on the self-compassion scale of 0.933 and on the psychological well-being scale of 0.905. Based on data analysis, the correlation value between self-compassion and psychological well-being is $r = 0.673$ with a significant level of $p = 0.000$, which means the hypothesis is accepted, meaning there is a strong and very significant relationship between the relationship between self-compassion and psychological well-being in the 20th class of Sports Study Program students in UNP. Shows a relationship in a positive direction, meaning that the higher self-compassion, the higher the psychological well-being and conversely, the lower the self-compassion, the lower the psychological well-being.

Keywords: self compassion, psychological well-being, students, correlation.