

## Abstrak

Gaya hidup hedonisme menjadi fenomena yang menjangkiti generasi muda saat ini terutama mahasiswa perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan. Subjek penelitian ini sebanyak 127 mahasiswi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria bahwa individu tersebut adalah mahasiswa perempuan, sering menghabiskan waktu di luar rumah (ke *mall*, *cafe*, bioskop dan sebagainya untuk berkumpul, *shopping*, dan melepas penat), dan suka berbelanja barang bermerek, mahal atau mewah. Data dikumpulkan menggunakan Skala Welas Diri untuk variabel *self compassion* dengan skor reliabilitas oleh peneliti terdahulu yaitu  $\alpha = .872$  dan Skala *Female Hedonistic Behavior Questionnaire* (FHBQ) untuk variabel gaya hidup hedonisme dengan skor reliabilitas oleh peneliti terdahulu yaitu  $\alpha = .990$ . Metode analisis data yang digunakan adalah *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan, diperoleh koefisien korelasi ( $\rho$ ) = - 0,714 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel *self compassion* dengan variabel gaya hidup hedonisme. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi gaya hidup hedonisme pada mahasiswa perempuan.

**Kata Kunci :** *Self Compassion, Gaya Hidup Hedonisme, Mahasiswa Perempuan*

## **Abstract**

*The hedonistic lifestyle is a phenomenon that infects today's young generation, especially female college students. This study aims to determine the relationship between self compassion and a hedonistic lifestyle of female college students. The hypothesis in this study is that there is a negative significant relationship between self compassion and a hedonistic lifestyle of female college students. The subjects of this study were 127 female college students who were taken using a purposive sampling technique with the criteria that the individual is a female college student, often spends time outside the home (to malls, cafes, cinemas and so on to gather, shopping, and unwind), and likes to buy for goods, branded, expensive or luxury. Data were collected using a self compassion scale for the self compassion variable with a reliability score by previous researchers,  $\alpha = .872$  and a Female Hedonistic Behavior Questionnaire (FHBQ) scale for a hedonistic lifestyle variable with a reliability score by previous researchers,  $\alpha = .990$ . The data analysis method used is Spearman's Rho. Based on the results of data analysis, obtained a correlation coefficient ( $\rho$ ) = -0.714 with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means that there is a very significant negative correlation between the self compassion variable and the hedonistic lifestyle variable. The higher the self compassion, the lower the hedonistic lifestyle of female college students. On the other hand, the lower the self-compassion, the higher the hedonistic lifestyle of female college students.*

**Keywords :** *Self Compassion, Hedonistic Lifestyle, Female College Students*