

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 95 orang dengan kriteria pencari kerja di DKI Jakarta yang berstatus sarjana baru maksimal 2 tahun terhitung dari wisuda dan berusia 21-25 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Distres Psikologis dan Skala *Self Compassion*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik korelasi *product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,732 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,536 yang berarti *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 53,6% terhadap distres psikologis pada sarjana baru pencari kerja di DKI Jakarta dan sisanya sebanyak 46,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** *distres psikologis, self compassion, sarjana baru, pencari kerja*

## **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological distress among fresh graduate job seekers in DKI Jakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-compassion and psychological distress among fresh graduate job seekers in DKI Jakarta. The subjects of this study consisted of 95 individuals who met the criteria of being job seekers in DKI Jakarta, holding a bachelor's degree obtained within a maximum of 2 years from graduation, and aged between 21-25 years. The data for this research were collected using the Psychological Distress Scale and the Self-Compassion Scale. The data analysis technique employed was the Pearson product-moment correlation. Based on the analysis, a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of -0.732 and  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) was obtained. This result indicates a significant negative relationship between self-compassion and psychological distress among fresh graduate job seekers in DKI Jakarta. The acceptance of the hypothesis in this study revealed a coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.536, indicating that self-compassion contributes to 53.6% of the psychological distress among fresh graduate job seekers in DKI Jakarta, while the remaining 46.4% is influenced by other factors.*

**Keywords:** *psychological distress, self-compassion, fresh graduate, job seeker*