

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Farida Ardiyah
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Faridaardiyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja SMK Diponegoro Majenang dengan rentang usia 15-17 tahun. Subjek penelitian sebanyak 90 orang terdiri dari 34 laki-laki dan 56 perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Self-Compassion* dari Suyanto (2016) dan Skala Kesejahteraan Psikologis dari Nugraini (2015). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,118$ dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,134$ ($p > 0.050$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis. Diharapkan remaja untuk meningkatkan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, dan mengembangkan potensi yang dimiliki agar tercapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata kunci: *Self-compassion*, Kesejahteraan psikologis, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS

Farida Ardiyah
University of Mercu Buana Yogyakarta
Faridaardiyah@gmail.com

Abstract

This study aims to find out the relationship between self-compassion and psychological well-being. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between self-compassion and psychological well-being in adolescents. Subjects in this study were teenagers of Diponegoro Majenang Vocational School with the age range of 15-17 years. Research subjects were 90 people consisting of 34 men and 56 women. Data collection was carried out using the Self-Compassion Scale of Suyanto (2016) and the Psychological Welfare Scale of Nugraini (2015). Data analysis method used is Pearson Correlation analysis. Based on the results of the research, obtained correlation coefficient of $r_{xy} = 0.118$ with significance level of $p = 0.134$ ($p > 0.050$), which means there is no significant relationship between self-compassion with psychological well-being. It is expected that adolescents will increase self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, purpose of life, and develop their potential to achieve a better level of psychological health and well-being.

Keywords: *Self-compassion, Psychological well-being, Adolescents*