

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

M.Billy Kusvi Wanadri

21.E1.0235



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

M.Billy Kusvi Wanadri

21.E1.0235



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Hubungan antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

(The Relationship between Self-compassion and Psychological well-being in Final Year Students)

**M.Billy Kusvi Wanadri, Damasia Linggarjati Novi
Parmitasari**

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi fase transisi krusial yang sarat tekanan akademik dan sosial, sehingga berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Katolik Soegijapranata. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan dari 100 responden melalui teknik *snowball sampling*, menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-SF)* dan *Ryff’s Psychological Well-Being Scale–Short Form*. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* ($r = 0,373$; $p < 0,05$), dengan kontribusi efektif sebesar 13,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis, meskipun sebagian besar variasinya dipengaruhi oleh faktor lain. Simpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan sikap welas diri sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik di masa akhir studi.

Kata kunci: *self-compassion, psychological well-being, mahasiswa tingkat akhir, skripsi,*

ABSTRACT

Final-year students undergo a critical transitional phase marked by intense academic and social pressures, which may increase the risk of declining psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among final-year undergraduate students at Soegijapranata Catholic University. A quantitative correlational design was employed, involving 100 participants selected through snowball sampling. The instruments used were the Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF) and Ryff’s Psychological Well-Being Scale – Short Form. Pearson’s correlation analysis revealed a positive and significant relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.373$; $p < 0.05$), with an effective contribution of 13.9%. These findings indicate that self-compassion plays a contributive role in supporting psychological well-being, although the majority of its variance is influenced by other factors. The study concludes that fostering self-compassion