

**HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
PADA MAHASISWA YANG TERLIBAT AKTIVITAS VOLUNTEERING**

Annisatul Muharrara & Sofia Retnowati

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being*. Dalam penelitian ini, *psychological well-being* sebagai variabel dependen dan *self compassion* sebagai variabel independen. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan *psychological well-being*. Responden dalam penelitian ini adalah 109 orang mahasiswa yang terlibat aktivitas *volunteering* dengan minimal usia 20 tahun dan periode *volunteering* 6 bulan. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self Compassion* oleh Neff (2003) yang telah mengalami alih bahasa oleh Anggraeni (2019), serta skala *Psychological Well-Being* yang disusun oleh Ryff (1995) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang terlibat aktivitas *volunteering* ($r_{xy} = 0,727$; $p < 0,01$). *Self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 52,3% terhadap *psychological well-being* ($R^2 = 0,523$).

Kata kunci : *Self Compassion*, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa, *Volunteering*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS ACTIVELY
ENGAGED IN VOLUNTEERING ACTIVITIES**

Annisatul Muharrara & Sofia Retnowati

Faculty of Psychology, Gadjah Mada University

ABSTRACT

The aim of this study is to find the relation between self compassion and psychological well-being, with psychological well-being as dependent variable and self compassion as independent variable. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between self compassion and psychological well-being. Participants of this study were 109 university students who are actively engaged in volunteering activities, with the minimum age of 20 and 6 months volunteering period. This research used the Self Compassion Scale by Neff (2003) that was translated by Anggraeni (2019), and the Psychological Well-Being Scale by Ryff (1995) that has been adapted by Rachmayani and Ramdhani (2014) as the measurement instruments. Product Moment correlation by Pearson was used to analyzed participants' data. The result of the study showed that there is a positive and significant relation between self compassion and psychological well-being ($r_{xy} = 0.727$; $p < 0.01$). The effective contributions of self compassion to psychological well-being is 52.3% ($R^2 = 0.523$).

Keywords: Self Compassion, Psychological Well-Being, Higher Education Students, Volunteering