

ABSTRAK

Jasmine Mega Ayu Trisa Putri. 220541100205. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura. 2026

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Trunodjoyo Madura dengan jumlah sampel 343 subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *non probability sampling-purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* sebanyak total 24 aitem dengan nilai reliabilitas 0,818 dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 30 aitem dengan reliabilitas 0,859. Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS 26.0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai F sebesar 182,459 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R Square 0,349 mengindikasikan *self-compassion* berkontribusi sebesar 34,9% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara Sebagian dipengaruhi oleh faktor lain. Secara deskriptif, sebagian besar mahasiswa rantau memiliki tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan *self-compassion* sebagai faktor pendukung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

Kata kunci: *Self-compassion*, kesejahteraan psikologis, mahasiswa rantau

ABSTRACT

Jasmine Mega Ayu Trisa Putri. 220541100205. The Effect of *Self-Compassion* on Psychological Well-Being in School Dropouts. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunodjoyo University, Madura. 2026

The purpose this study was to determine the effect of *self-compassion* on the psychological well-being of out-of-town students. The subjects were out-of-town students at Trunodjoyo University, Madura, with a sample size of 343. This study used a quantitative approach with a *non-probability sampling technique-purposive sampling*. The instruments used were a 24-item *self-compassion* scale with a reliability value of 0.818 and a 30-item psychological well-being scale with a reliability value of 0.859. Analysis was performed using IBM SPSS 26.0. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted, meaning that *self-compassion* influences the psychological well-being of out-of-town students, with an F-value of 182.459 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The R-square value of 0.349 indicates that *self-compassion* contributes 34.9% to psychological well-being, while other factors only partially influence it. Descriptively, most students living away from home have moderate levels of *self-compassion* and psychological well-being. This study shows how important it is to increase *self-compassion* as a supporting factor in improving psychological well-being in students living away from home.

Keywords: *Self-compassion*, psychological well-being, out-of-town students