

ABSTRAK

Afifah Nauranisa Kurniawan. 200541100153. Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama Universitas Trunojoyo Madura. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, 2024.

Mahasiswa yang tinggal di asrama dituntut oleh lingkungannya untuk mampu segera beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, penelitian tentang gambaran *self compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar untuk melakukan sejumlah intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa yang tinggal di asrama seperti peraturan di asrama sehingga mahasiswa dapat menjalankan perannya sebagai mahasiswa secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 158 mahasiswa yang tinggal di asrama dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara *online*. Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *self compassion* yang mengacu pada aspek menurut Neff (2011) diperoleh reliabilitas 0,905 dan skala penyesuaian diri mengacu pada aspek Schneiders (1995) diperoleh hasil reliabilitas 0,846. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian uji regresi linier sederhana diperoleh nilai F sebesar 218,124 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self compassion* terhadap variabel penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,764 sehingga bisa diidentifikasi bahwa terdapat korelasi positif antara *self compassion* dengan penyesuaian diri. Artinya, semakin tinggi *self compassion* mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura maka semakin tinggi pula penyesuaian diri nya dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura maka semakin rendah pula penyesuaian diri nya. Berdasarkan nilai (R^2) sebesar 0,583 atau sebesar 58,3% kontribusi yang disumbangkan variabel *self compassion* terhadap penyesuaian diri. Dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* memberikan pengaruh yang tinggi terhadap variabel penyesuaian diri. Sementara selebihnya, 41,7% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Self Compassion, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Asrama UTM

ABSTRACT

Afifah Nauranisa Kurniawan. 200541100153. The Influence of Self Compassion on Self-Adjustment in Students Living in Dormitories at Trunojoyo University, Madura. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunojoyo University, Madura, 2024.

Students who live in dormitories are required by their environment to be able to adapt quickly to changes that occur. Therefore, research on the description of self-compassion and self-adjustment in students who live in dormitories is important to be carried out as a basis for carrying out a number of interventions that can be given to students who live in dormitories such as dormitory regulations so that students can carry out their roles as students optimally. This study aims to test the effect of self-compassion on self-adjustment in students who live in dormitories at Trunojoyo University, Madura. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were 158 students who lived in dormitories with sampling using purposive sampling techniques. Data collection used questionnaires distributed online. This research instrument uses two scales, namely the self-compassion scale referring to aspects according to Neff (2011) obtained a reliability of 0.905 and the self-adjustment scale referring to aspects of Schneiders (1995) obtained a reliability result of 0.846. Data analysis in this study used a simple linear regression test. The results of the simple linear regression test obtained an F value of 218.124 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). Thus, the proposed hypothesis is accepted, meaning that there is a significant influence between the self-compassion variable and the self-adjustment variable in students living in the dormitory of Trunojoyo University, Madura. The correlation coefficient value (r) is 0.764 so that it can be identified that there is a positive correlation between self-compassion and self-adjustment. This means that the higher the self-compassion of students living in the dormitory of Trunojoyo University, Madura, the higher their self-adjustment and vice versa, the lower the self-compassion of students living in the dormitory of Trunojoyo University, Madura, the lower their self-adjustment. Based on the value (R square) of 0.583 or 58.3% of the contribution contributed by the self-compassion variable to self-adjustment. It can be concluded that the self-compassion variable has a high influence on the self-adjustment variable. While the rest, 41.7% is influenced by other variables.

Keywords: Self Compassion, Self Adjustment, UTM Dormitory Students