Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PERANTAU

Nadira Ramdani Eka Putri

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76476&lokasi=lokal

---

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa perantau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif metode ex-post facto. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 253 mahasiswa perantau yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik simple linear regression. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur subjective well-being adalah Satisfaction with Life Scale (SWLS) milik Diener dkk, (1985) dan Scale Positive and Negatif Experience (SPANE) milik Diener dkk, (2009) yang telah diadaptasi oleh peneliti. Sedangkan untuk mengukur self-compassion menggunakan Self-Compassion Scale milik Neff (2003) yang telah diadaptasi oleh peneliti. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan self-compassion terhadap subjective well being dengan nilai probability value sebesar 0,000 ($p<0,001$). Self-compassion memberikan kontribusi sebesar 45,2% terhadap subjective well-being. Terdapat pengaruh yang positif self-compassion terhadap subjective well-being, sehingga semakin tinggi self-compassion individu maka semakin tinggi pula subjective well-being yang dimiliki individu dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa self-compassion dapat meningkatkan subjective well-being individu. Sehingga diharapkan bagi mahasiswa yang sedang merantau untuk menerapkan self-compassion dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memiliki subjective well-being yang baik. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi subjective well-being.