

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi**, yang ditulis oleh **Adilah Yenita** dengan NIM: 2621118, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi 2025 M/1446 M.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kesejahteraan psikologis mahasiswa yang masih belum optimal. Banyak mahasiswa menghadapi tekanan dari tugas kuliah, harapan orang tua, dan lingkungan sosial, yang menimbulkan stres dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Selain itu, fenomena *self-compassion* juga terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang sering menyalahkan diri sendiri saat gagal dan kurang mampu bersikap lembut terhadap diri. Mahasiswa cenderung lebih mudah berempati kepada orang lain daripada pada diri sendiri. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Prodi BK FTIK UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, serta seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021–2024 sebanyak 493 orang, dengan sampel 221 mahasiswa yang ditentukan melalui rumus *Slovin* dan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala *Likert*, kemudian dianalisis dengan korelasi *Product Moment* menggunakan program SPSS versi 26.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 85,58, di mana 44% (96 orang) termasuk dalam kategori tersebut. Tingkat kesejahteraan psikologis juga berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 105,33 dan 37% (81 orang) berada dalam kategori itu. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penerimaan diri dan kondisi psikologis yang cukup baik, meskipun sebagian masih memerlukan penguatan. Nilai R Square sebesar 0,747 menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh sebesar 74,7% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 25,3% dipengaruhi faktor lain. Uji regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci : *Self Compassion, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa*