

**WELAS ASIH PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA:
SEBUAH STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF**

Stefanus Tino Adika

ABSTRAK

Welas asih adalah cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika mempertimbangkan kekurangan pribadi atau dalam keadaan sulit. Ketika dihadapkan dengan perjuangan hidup yang sukar, atau menghadapi kesalahan pribadi, kegagalan, dan kekurangan; welas asih merespon dengan kebaikan daripada mencerca diri secara kasar, mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia bersama. Penelitian ini menguji welas asih pada mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma ($N = 281$; $M_{\text{usia}} = 19,8$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat welas asih adalah rendah ($\mu_h = 45 > \mu_e = 37,19$). Selain itu, penelitian ini menguji (1) perbedaan welas asih berdasarkan jenis kelamin dan (2) perbedaan welas asih antara remaja dengan dewasa muda. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan welas asih berdasarkan jenis kelamin, sebaliknya tidak ada perbedaan welas asih antara remaja dengan dewasa muda. Saran untuk penelitian selanjutnya meliputi: eksplorasi welas asih dengan melakukan wawancara ingatan awal dan menjelaskan karakter welas asih pada setiap tahap perkembangan secara menyeluruh.

Kata kunci: Welas asih, mahasiswa Psikologi, studi deskriptif kuantitatif

**SELF-COMPASSION AMONG STUDENTS OF PSYCHOLOGY
AT SANATA DHARMA UNIVERSITY:
A QUANTITATIVE DESCRIPTIVE RESEARCH**

Stefanus Tino Adika

ABSTRACT

Self-compassion is an adaptive way of relating to the self when considering personal inadequacies or difficult life circumstances. When faced with difficult life struggles, or confronting personal mistakes, failures, and inadequacies, self-compassion responds with kindness rather than harsh self-judgment, recognizing that imperfection is part of the shared human experience. The current study examined self-compassion among students of Psychology at Sanata Dharma University ($N=281$; $M_{age}=19.8$). Results indicated that the level of self-compassion is low ($\mu_h = 45 > \mu_e = 37.19$). In addition, the current study examined (1) the difference of self-compassion on sex and (2) the difference of self-compassion between adolescents and young adults. Results indicated that there was difference self-compassion on sex, conversely there was no difference between adolescents and young adults. Recommendations for future research include: exploration of self-compassion by doing an earliest memories interview and explicate the character of self-compassion on each stage of development.

Keywords: Self-compassion, Students of Psychology, a quantitative descriptive research.