

**ABSTRAK**

Ayuningtyas, Agnes Cana. 2024. Hubungan antara *self-compassion* dan kebahagiaan autentik pada mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kebahagiaan autentik pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan kebahagiaan autentik pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 617 mahasiswa dengan rentang usia 18 – 25 tahun ( $M = 21.45$ ,  $SD = 1.50$ ) yang terdiri dari 378 responden perempuan dan 239 responden laki-laki. Taraf kebahagiaan autentik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Authentic Happiness Inventory* (AHI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Agustina (2020) dan taraf *self-compassion* diukur dengan menggunakan Skala Welas Diri (Sugianto et al., 2020). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar  $\rho(615) = 0.593$ ;  $p < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kebahagiaan autentik pada mahasiswa. Semakin tinggi taraf *self-compassion* pada mahasiswa maka semakin tinggi taraf kebahagiaan autentiknya. Sebaliknya, semakin rendah taraf *self-compassion*, maka semakin rendah pula taraf kebahagiaan autentiknya.

**Kata kunci:** *self-compassion*, kebahagiaan autentik, mahasiswa

**ABSTRACT**

Ayuningtyas, Agnes Cana. 2024. The correlation between self-compassion and authentic happiness in college students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

*This research aims to determine the relationship between self-compassion and authentic happiness in college students. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between self-compassion and authentic happiness among college students. This research is quantitative research with correlational research design. The subjects in this research were 617 students with an age range of 18 – 25 years ( $M = 21.45$ ,  $SD = 1.50$ ) consisting of 378 female respondents and 239 male respondents. The level of authentic happiness in this research was measured using the Authentic Happiness Inventory (AHI) that has been adapted into Indonesian by Agustina (2020) and the level of self-compassion was measured using Self-Compassion Scale (Sugianto et al., 2020). The results of hypothesis testing using the Spearman's rho correlation technique showed a correlation coefficient of  $\rho(615) = 0.593$ ;  $p < 0.05$ . Based on these results, it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-compassion and authentic happiness in college students. The higher the level of self-compassion on students, the higher the level of authentic happiness. Conversely, the lower the level of self-compassion, the lower the level of authentic happiness.*

**Keywords:** *self-compassion, authentic happiness, college students*