

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN
KELAS 1 SEMARANG**

¹Stefani, ¹Agustin Erna Fatmasari

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: cecestefani9@gmail.com

ABSTRAK

Self-compassion merupakan sikap mengasihi diri sendiri untuk menerima diri, bersedia menyesuaikan dengan situasi yang sedang dialami, serta memperlakukan diri secara baik saat dihadapkan pada situasi sulit. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang yang ditandai dengan kondisi emosional yang baik, bersedia menerima segala aspek pada dirinya, mampu memaknai kehidupan, memiliki tujuan hidup, dan memiliki keinginan mengembangkan potensinya. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelatif dengan subjek WBP Lapas Kelas 1 Semarang sebanyak 100 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *cluster random sampling*. Alat ukur dalam pengambilan data yaitu Skala *Self-compassion* (19 aitem $\alpha = 0.829$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (54 aitem $\alpha = 0.941$). Hasil uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada WBP Lapas Kelas 1 Semarang ($r = 0.605$, $p < 0.001$). *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,6% terhadap kondisi kesejahteraan psikologis WBP di Lapas Kelas 1 Semarang. Sebanyak 12 subjek (12%) memiliki *self-compassion* rendah dan 5 subjek (5%) memiliki kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut untuk meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada subjek-subjek tersebut.

Kata kunci: *Self-compassion*, kesejahteraan psikologis, warga binaan pemasyarakatan, Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PRISONERS OF CLASS 1 SEMARANG CORRECTIONAL INSTITUTION

¹Stefani, ¹Agustin Erna Fatmasari

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: cecestefani9@gmail.com

ABSTRACT

Self-compassion is an attitude of loving oneself to accept oneself, being willing to adjust to the situation being experienced, and treating oneself well when faced with difficult situations. Psychological well-being is a condition of a person characterized by good emotional condition, being willing to accept all aspects of himself, being able to make sense of life, having life goals, and having the desire to develop his potential. The purpose of this study is to empirically examine the relationship between Self-compassion and psychological well-being in inmates at Class 1 Semarang Correctional Institution. This is a correlational study involving 100 inmates in the Class 1 Semarang Correctional Institution. We used two instruments to collect data: Self-compassion Scale (19 items; $\alpha = 0.829$) and Psychological Well-Being Scale (54 items; $\alpha = 0.941$). The results of simple regression analysis showed that there was a positive and significant correlation between self-compassion and psychological well-being in WBP Class 1 Prison Semarang ($r = 0.605$, $p < 0.001$). Correctional Institutions. Self-compassion made an effective contribution 37.6% to the psychological well-being condition of WBP in Semarang Class 1 Prison. A total 12 subjects (12%) had low self-compassion and 5 subjects (5%) had low psychological well-being. This indicates the need for further attention to enhance self-compassion and psychological well-being in these subjects.

Keywords: *Self-compassion*, psychological well-being, prisoners, Class 1 Semarang Correctional Institutions.

