

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Hamila Roya Adala, Prasetyo Budi Widodo

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

hamilaroya09@gmail.com

ABSTRAK

Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa baru sebagai bagian dari kehidupan menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. *Self-compassion* menanamkan pola pikir yang positif dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dalam perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi penelitian adalah 385 mahasiswa baru angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel penelitian terdiri dari 167 mahasiswa dengan rentang usia 16-21 tahun. Subjek penelitian dipilih secara *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan Skala *Self-Compassion* (24 aitem, $\alpha = 0,898$) dan Skala Penyesuaian Diri (27 aitem, $\alpha = 0,883$). Analisis *Spearman-Rho* menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri ($r_s = 0,594$; $p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kata kunci: *Self-compassion*; penyesuaian diri; mahasiswa baru

CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND SELF-ADJUSTMENT OF NEW STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Hamila Roya Adala, Prasetyo Budi Widodo

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

hamilaroya09@gmail.com

ABSTRACT

The transition period experienced by new students as part of life requires students to make adjustments. Self-compassion instills a positive mindset that can help students face various demands in lectures. This study aims to determine the relationship between self-compassion and self-adjustment among new students of the Faculty of Psychology at Diponegoro University. This research is a quantitative study, with a research population of 385 new students in the 2023 Faculty of Psychology at Diponegoro University. The research sample consisted of 167 students with an age range of 16–21 years. The research subjects were selected by cluster random sampling. The data collection method was carried out with the Self-Compassion Scale (24 items, $\alpha = 0.898$) and the Self-Adjustment Scale (27 items, $\alpha = 0.883$). Spearman-Rho analysis shows the results of a significant positive relationship between self-compassion and self-adjustment ($= 0.594$; $p < 0.05$), which means that the higher the self-compassion, the higher the self-adjustment of new students at the Faculty of Psychology Diponegoro University. Vice versa, the lower the self-compassion, the lower the self-adjustment of new students at the Faculty of Psychology Diponegoro University.

Keywords: Self-compassion; self-adjustment; new students