

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF MAHASISWA PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**

**(2016)**

**Aghnia Mazaya Adzhani**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-compassion* (sikap belas kasih) terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dimana variabel *self-compassion* diukur dengan instrumen *Self-compassion Scale* dengan reliabilitas butir soal sebesar 0,78, sedangkan variabel kesejahteraan subjektif diukur menggunakan *Flourishing Scale* (FS) dengan reliabilitas butir soal sebesar 0,92, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dengan reliabilitas butir soal sebesar 0,57, dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dengan reliabilitas butir soal sebesar 0,99. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berumur 20-40 tahun sebanyak 120 subyek yang diambil dengan teknik sampling insidental. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linier dengan menggunakan program SPSS versi 16.00, dimana data yang telah dikumpulkan diolah terlebih dahulu menggunakan Model *Rasch* dengan bantuan aplikasi Winstep versi 3.73. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 11,5% sedangkan sisanya 88,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu, dan begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: *Self-compassion*, Kesejahteraan subjektif

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON SUBJECTIVE WELL-BEING  
AMONG POSTGRADUATE STUDENTS IN STATE UNIVERSITY OF  
JAKARTA**

**(2016)**

**Aghnia Mazaya Adzhani**

**ABSTRACT**

*This research aims to find the effect of self-compassion on subjective well-being among postgraduate students in State University of Jakarta. This research is a quantitative method, where the self-compassion variable is measured by Self-compassion Scale with the item reliability is 0,78, while the variable subjective well-being measured using Flourishing Scale (FS) with the item reliability is 0,92, Satisfaction With Life Scale (SWLS) with the item reliability is 0,57, and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) with the item reliability is 0,99. The sample in this research are the postgraduate students in State University of Jakarta aged 20-40 years old with a total of 120 subjects. The sample were taken with incidental sampling technique. The statistical analysis that used to test the hypothesis is linear regression analysis using SPSS version 16.00, where data have been collected to be processed first using the Rasch model using Winstep application version 3.73. The results of this research indicate that self-compassion has a significant effect on subjective well-being is 11,5% while the remaining 88,5% is influenced by other factors. The effects are positive, this suggest that the greater level of self-compassion, the higher levels of subjective well-being of an individual, and vice versa.*

*Keyword: Self-compassion, Subjective well-being*