

## Hubungan antara Belas Kasih Diri dan Kebahagiaan pada Emerging Adulthood = The Correlation between Self Compassion and Happiness in Emerging Adulthood

Gies Andika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20514880&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebahagiaan merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia. Terdapat berbagai macam dampak positif yang didapatkan jika individu dalam keadaan bahagia. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara belas kasih diri dan kebahagiaan pada emerging adulthood. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini termasuk dalam jenis korelasional karena melihat hubungan dua variabel, yaitu variabel belas kasih diri dan kebahagiaan. Adapun responden pada penelitian ini merupakan emerging adulthood (N=264) yang memiliki rentang usia 18-29 tahun berjumlah 264 orang dari berbagai daerah di Indonesia. Cara mendapatkan responden dengan menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu convenience sampling atau accidental sampling. Belas kasih diri diukur dengan menggunakan alat ukur Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF), sedangkan kebahagiaan diukur dengan menggunakan Subjective Happiness Scale (SHS). Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa belas kasih diri berkorelasi positif dengan kebahagiaan pada emerging adulthood ( $r=0,471$ ,  $n=264$ ,  $p<0,01$ , two tails). Artinya semakin tinggi belas kasih diri seseorang maka kebahagiaannya juga tinggi.

.....Happiness is an important thing for human life. There are various kinds of positive impacts that can be obtained if the individual is happy. This study aims to look at the relationship between self-compassion and happiness in emerging adulthood. Based on the objective, this study is a correlational type because it sees the relationship between two variables, namely the variables of self-compassion and happiness. As for the respondents in this study were emerging adulthood (N = 264) which had an age range of 18-29 years totaling 264 people from various regions in Indonesia. How to get respondents using non-probability sampling techniques, namely convenience sampling or accidental sampling. Self-compassion is measured using the Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) measurement tool, while happiness is measured using the Subjective Happiness Scale (SHS). Findings from the study showed that self-compassion was positively correlated with happiness in emerging adulthood ( $r = 0,471$ ,  $n = 264$ ,  $p < 0,01$ , two tails). This means that the higher one's self-compassion, the higher one's happiness