

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *HOPELESSNESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X DI MASA *EMERGING ADULTHOOD*

**Erry Novi Rahmadhani
Sri Respati Andamari**

Program Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: errynovirahmadhani@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang berada pada umur emerging adulthood banyak yang mengalami berbagai permasalahan psikologis. Menurut Riskesdas masyarakat Indonesia dengan rentang usia 15-34 tahun sebesar 18,5% mengalami gangguan mental dan emosional dan 10,6% mengalami depresi. Menurut Litbangkes sebanyak 1800 orang bunuh diri setiap tahunnya dan sebesar 47,7% korban bunuh diri berusia 10-39 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dengan hopelessness pada mahasiswa Universitas X pada masa emerging adulthood. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah self Compassion dari Neff (2003) yaitu kebijakan hati serta pengertian oleh seorang individu dan Hopelessness menurut Beck (1975) adalah perspektif skema kognitif yang biasanya berwujud kehendak negatif individu. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa universitas x yang berada pada masa emerging adulthood dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun berjumlah 102 subjek. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuesioner yang disebar secara online. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis korelasi pearson dengan purposive random sampling. Hasil penelitian ini didapatkan nilai uji pearson correlation dari kedua variabel -0,272 sehingga memiliki arti bahwa semakin tinggi self-compassion maka semakin rendah tingkat hopelessness. Selain itu nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,006 atau kurang dari 0,05 yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat hubungan negatif antara self-compassion dengan hopelessness terhadap mahasiswa X di masa emerging adulthood.

Kata Kunci: *Emerging Adulthood, Hopelessness, Self-Compassion*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND HOPELESSNESS IN YOGYAKARTA TECHNOLOGY UNIVERSITY STUDENTS IN THE ERA OF EMERGING ADULTHOOD

Erry Novi Rahmadhani
Sri Respati Andamari

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: errynovirahmadhani@gmail.com

ABSTRACT

Numerous students in the stage of emerging adulthood go through a range of psychological issues. Based on Riskesdas data, 18.5% of Indonesians aged 15-34 years suffer from mental and emotional disorders, while 10.6% experience depression. Litbangkes reports that 1800 people commit suicide annually, with 47.7% of the victims being aged 10-39 years. This study seeks to establish the correlation between self-compassion and hopelessness in emerging adult students at X University. The theory utilized in this study is self-compassion by Neff (2003), which is defined as the practice of kindness and understanding towards oneself. As Beck (1975) described hopelessness, the study included 102 university students in the emerging adulthood stage. Data was collected through an online questionnaire. The research employed quantitative methods, explicitly utilizing Pearson correlation analysis with purposive random sampling. The findings revealed a Pearson correlation coefficient of -0.272 between self-compassion and hopelessness, indicating that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of hopelessness. Moreover, the significance value (Sig.) was calculated as 0.006, less than the standard threshold of 0.05. This result implies that the null hypothesis (H_0) was rejected in favor of the alternative hypothesis (H_a). Therefore, a negative relationship exists between self-compassion and hopelessness among X university students in the emerging adulthood phase.

Keywords: *Emerging Adulthood, Hopelessness, Self-Compassion*