

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada 144 santri kelas VIII MTs (70 laki-laki, 74 perempuan) di Pondok Pesantren X, menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui skala *Self-Compassion* (Neff, 2003) dan *Psychological Well-Being* (Ryff & Singer, 1996), dianalisis dengan regresi linear sederhana setelah uji asumsi klasik terpenuhi. Hasil menunjukkan bahwa tingkat *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* berada di kategori sedang. Sebagian besar responden memiliki tingkat *Self-Compassion* dalam kategori sedang sebesar 76,4%, sedangkan *Psychological Well-Being* dalam kategori sedang sebesar 82,6%. *Self-Compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* ($t = 7,691$; $p = 0,000$), dengan kontribusi 29,4% ($R^2 = 0,294$) dan persamaan regresi $Y = 39,407 + 0,557X$. Temuan ini menegaskan bahwa *Self-Compassion* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *Psychological Well-Being* santri remaja di lingkungan pesantren.

Kata kunci: *Self-Compassion*, *Psychological Well-Being*, santri, pondok pesantren

