

ABSTRAK

Hubungan Antara *Self-compassion* Dan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa Serta Tinjauannya Menurut Islam

Mahasiswa saat ini memiliki beberapa masalah dalam menerapkan gaya hidup sehat seperti tingkat asupan gizi yang kurang baik, aktifitas fisik yang rendah, mudah stres. Mahasiswa perlu menerapkan gaya hidup sehat agar memperoleh kesehatan tubuh dan mental yang optimal. Salah satu faktor untuk meningkatkan gaya hidup sehat adalah *self-compassion* karena *self-compassion* mengacu pada cara sehat yang berhubungan langsung dengan dirinya sendiri. Penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa serta mengetahui tinjauannya dalam Islam. Partisipan adalah 170 mahasiswa berdomisili di kota-kota besar di Indonesia yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian dengan uji kolerasi *spearman* menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan gaya hidup sehat pada dimensi hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres, dan tidak berkorelasi dengan dimensi nutrisi, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik.. Keterbatasan pada penelitian ini adalah perlu upaya promosi kesehatan dengan meningkatkan rasa *self-compassion* mahasiswa baik melalui praktisi maupun akademisi, serta edukasi kesehatan secara holistik. Menurut pandangan Islam, dengan adanya *self-compassion* yang baik pada diri setiap umat manusia maka akan meningkatkan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Self-compassion, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa*