

**Peran Sikap Welas Asih Diri dan Dukungan Keluarga terhadap
Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun
Skripsi**

Dewi Masithoh¹, Restu Tri Handoyo²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹ dewi.masithoh@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi banyak kesulitan dalam prosesnya. Kesulitan ini dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif yang rendah, padahal, peningkatan kesejahteraan subjektif dapat menjadi intervensi bagi seseorang dalam mencegah keadaan yang memburuk akibat kesulitan yang dialaminya. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, penting untuk memaksimalkan faktor pendorongnya. Faktor pendorong tersebut antara lain adalah sikap welas asih diri secara internal dan dukungan keluarga secara eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari sikap welas asih diri dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 135 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan rentang usia 19-23 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Self-Compassion*, Skala Dukungan Sosial Keluarga, dan Skala Kesejahteraan Subjektif dalam bentuk kuesioner menggunakan *google form*. Data hasil penelitian dianalisis dengan metode analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap welas asih diri dan dukungan keluarga secara simultan berperan terhadap

kesejahteraan subjektif. Variabel sikap welas asih diri dan dukungan keluarga berperan secara parsial terhadap kesejahteraan subjektif.

Kata kunci: *kesejahteraan subjektif, sikap welas asih diri, dukungan keluarga, mahasiswa, skripsi*

Abstract

College students face many problems in writing their thesis hence impacted to their low subjective well-being. High subjective well-being can help to intervene by preventing someone's condition getting worse due the problems they experienced. Maximize the factors is important to increase the level of subjective well-being. That factors are self-compassion as internal factor and family support as external factor. This study examined the role of self-compassion and family support on subjective well-being of last year college students. A total of 135 last year college students participated in this study aged 19-23 years old. Instruments used for this study were Self-Compassion Scale, Family Social Support Scale, and Subjective Well-Being Scale. The data were analysed using multiple regression analysis. The results showed that self-compassion and family support played a role in last year college students' subjective well-being simultaneously. Both of independent variable (self-compassion and family support) partially predicted subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, self-compassion, family support, college student, thesis*