

Peran Welas Diri dan *University Belongingness* terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Semester Akhir Saat Menghadapi Skripsi

*Dias Gita Cahyani*¹, *Edilburga Wulan Saptandari*²
Fakultas Psikologi UGM

Abstrak

Menyusun skripsi merupakan kewajiban bagi mahasiswa. Namun, prosesnya berisiko memicu stres yang dapat menimbulkan gangguan psikologis lainnya. Walaupun demikian, terdapat faktor yang dapat meminimalisasi dampak tersebut, salah satunya kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi peran welas diri dan *university belongingness* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Partisipan dari penelitian ini adalah 290 mahasiswa dari 114 perguruan tinggi di Indonesia yang berusia 19–25 tahun. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen, yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS), *University Belonging Questionnaire* (UBQ), dan Skala Kesejahteraan Subjektif. Analisis regresi menunjukkan bahwa welas diri dan *university belongingness* berperan bersama-sama secara positif terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 61,3% ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan konsep welas diri dan rasa keterikatan di lingkungan kampus berpotensi meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci: kesejahteraan subjektif, welas diri, *university belongingness*, mahasiswa, skripsi

Abstract

Writing a thesis is an obligation for students. However, the process carries the risk of triggering stress that can lead to other psychological disorders. However, there are factors that can minimize these effects, one of which is subjective well-being. This study aimed to determine the role of self-compassion and university belongingness on the subjective well-being of final-year undergraduate students who are preparing a thesis. The participants of this study were 290 students from 114 universities in Indonesia, aged 19-25 years. This study used three instruments, such as the Self-Compassion Scale (SCS), the University Belonging Questionnaire (UBQ), and the Subjective Well-Being Scale. Regression analysis showed that self-compassion and university belongingness together contributed positively to subjective well-being by 61.3% ($p < 0,001$). The findings indicate that interventions integrating self-compassion and a sense of university belonging may enhance students' subjective well-being.

Keywords: subjective well-being, self-compassion, university belongingness, college student, thesis