

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA SKRIPSI
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Bethris Loisa

15000119140219

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

bethrisloisa@gmail.com

ABSTRAK

Proses pengerjaan skripsi seringkali berdampak pada munculnya distres psikologis pada mahasiswa dan hal ini dapat memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa mengenai proses pengerjaan skripsinya. Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan untuk meningkatkan *subjective well-being* seseorang dapat dengan mengembangkan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2019 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebanyak 296. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 169 mahasiswa dan berusia 19-22 tahun ($M = 21,38$; $SD = 0,672$). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Self-compassion* (26 aitem, $\alpha = 0,918$) dan Skala *Subjective Well-being* (40 aitem, $\alpha = 0,935$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* ($F = 208,231$, $r_{xy} = 0,745$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), $R^2 = 0,555$), semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa skripsi. *Self-compassion* berkontribusi sebesar 55,5% terhadap peningkatan *subjective well-being* mahasiswa skripsi.

Kata kunci : *self-compassion*, *subjective well-being*, mahasiswa skripsi