

**PENGARUH PERILAKU SELF-CARE DAN SELF- COMPASSION
TERHADAP MENTAL WELL-BEING MAHASISWA MELALUI
MEDIATOR RESILIENSI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
mencapai gelar Sarjana Program Studi Psikologi
Universitas Sahid Surakarta



**FITRIAH
2025034007**

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIA HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PERILAKU SELF-CARE DAN SELF-COMPASSION TERHADAP MENTAL WELL-BEING MAHASISWA MELALUI MEDIATOR RESILIENSI

Disusun Oleh :
FITRIAH
2022031009

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan dewan penguji pada tanggal 27 Juni 2026

Pembimbing I

Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0623068501

Pembimbing II

Faqih Purnomosidi, S.Psi, M.Si
NIDN.0602058801

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi

Dhian Riskiana putri, S.Psi., MA
NIDN.0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PERILAKU SELF-CARE DAN SELF-COMPASSION TERHADAP MENTAL WELL-BEING MAHASISWA MELALUI MEDIATOR RESILIENSI

Disusun Oleh :

FITRIAH

2022031009

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi
Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta pada hari Senin
tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Penguji I Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog
NIDN.0602058801
Penguji II Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN.0602058801
Penguji III Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A
NIDN. 0607018803

([Signature])
([Signature])
([Signature])

Mengetahui,

Dekan Fakultas

Sosial Humaniora Dan Seni

([Signature])
Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN.0602058801

Ketua Program Studi

Psikologi

([Signature])
Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A
NIDN.0607018803

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitriah
NIM : 2025034007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir/skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Perilaku Self-Care Dan Self- Compassion Terhadap Mental Well-Being Mahasiswa Melalui Mediator Resiliensi”

merupakan hasil karya saya sendiri dan bebas dari unsur plagiasi. Seluruh sumber yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran akademik, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya memberikan kewenangan kepada Universitas Sahid Surakarta untuk menyimpan, mengelola, mengalihmedia/formatkan, merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah ini untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan, dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis serta mempertahankan hak moral saya atas karya tersebut.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



(Fitriah)
NIM. 2025034007

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitriah
NIM : 2025034007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Sosial Humaniora dan Seni
Jenis Karya : Skripsi / Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak bebas Royalti Non eksklusif (Nonexclusive Royalty Free Right) atas Skripsi/Penelitian saya yang berjudul ” **Pengaruh Perilaku Self-Care Dan Self-Compassion Terhadap Mental Well-Being Mahasiswa Melalui Mediator Resiliensi**”

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpang, mengalihkan bentuk, mengalihkan median, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (author) dan pembimbing sebagai coauthor atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, Juni 2026

Yang menyatakan,



Fitriah

2022031009

HALAMAN MOTTO

**“Menjadi manusia yang baik
bukan tentang menjadi
sempurna, melainkan tentang
terus berusaha hadir, peduli,
dan memberi manfaat bagi
sesama.”**

*Dan tolong-
menolonglah kamu
dalam (mengerjakan)
kebajikan dan takwa...”*
(QS. Al-Ma'idah: 2)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Untuk Almarhum Ayah, Almarhum Ayah yang telah berpulang dalam musibah tsunami Aceh pada 26 Desember 2004. Ayah adalah sosok yang pertama kali mengajarkan arti perjuangan, keteguhan, dan pentingnya menuntut ilmu. Meskipun waktu bersama begitu singkat, nilai-nilai kehidupan yang Ayah tanamkan terus hidup dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap perjalanan penulis. Semangat Ayah agar anak-anaknya terus belajar, berjuang tanpa mengenal lelah, dan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang selalu menjadi pengingat di setiap langkah kehidupan. Karya ini adalah salah satu wujud ikhtiar untuk meneruskan cita-cita dan harapan Ayah. Semoga Allah Swt. menempatkan Ayah di tempat terbaik di sisi-Nya dan menerima setiap amal ibadah beliau.
2. Untuk Almarhumah Ibu Tercinta, Almarhumah Ibu yang juga berpulang dalam musibah tsunami Aceh pada 26 Desember 2004. Kasih sayang, kelembutan, dan ketulusan Ibu telah menjadi pelajaran kehidupan yang tidak pernah lekang oleh waktu. Dari Ibu, penulis belajar tentang keikhlasan, kesabaran, dan kemampuan beradaptasi dengan berbagai keadaan serta hidup berdampingan dengan banyak orang di mana pun berada. Meskipun kehadiran fisik Ibu telah tiada, cinta dan didikan beliau terus hidup dalam setiap keputusan, sikap, dan langkah yang penulis tempuh. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti dan doa yang terus mengalir untuk Ibu. Semoga Allah Swt. melimpahkan rahmat, ampunan, dan tempat terbaik di sisi-Nya.
3. Untuk Ananda Tercinta, Muhammad Sajid Akmal, Terima kasih telah menjadi cahaya yang selalu menguatkan setiap hari penulis. Kehadiranmu memberikan semangat baru untuk terus bertahan, bangkit, dan menyelesaikan setiap proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih telah menemani perjalanan panjang ini dengan kesabaran, kebersamaan, serta doa yang tak pernah putus. Semoga setiap langkah perjuangan ini kelak menjadi teladan bahwa mimpi dapat diraih melalui kerja keras, kesabaran, dan pertolongan Allah Swt.
4. Untuk Keluarga Besarku Tercinta, Terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa menjadi tempat penulis kembali, meskipun jarak dan

waktu memisahkan. Sejak menetap di perantauan untuk melanjutkan pendidikan, penulis tidak lagi tinggal bersama keluarga. Namun, kasih sayang, perhatian, komunikasi yang tetap terjalin, serta rasa kekeluargaan yang tidak pernah pudar telah menjadi sumber kekuatan yang luar biasa dalam setiap fase kehidupan. Di tengah berbagai tantangan, tekanan, dan kesulitan selama menempuh perjalanan akademik, keluarga selalu menghadirkan keyakinan bahwa penulis tidak pernah berjuang seorang diri. Setiap doa, dukungan, nasihat, dan perhatian yang diberikan menjadi pengingat bahwa selalu ada tempat untuk pulang, ada orang-orang yang percaya, dan ada cinta yang terus menguatkan tanpa syarat. Terima kasih karena telah menjadi bagian penting yang membuat penulis mampu bertahan, bangkit setiap kali menghadapi kegagalan, dan terus melangkah hingga mencapai titik ini. Kehadiran keluarga memberikan makna bahwa sejauh apa pun langkah merantau membawa penulis, ikatan kekeluargaan akan selalu menjadi rumah yang menguatkan dan mengingatkan bahwa hidup menjadi lebih berarti ketika dijalani bersama orang-orang yang saling mencintai dan mendoakan.

5. Untuk Sahabat Seperjuangan, Terima kasih kepada seluruh sahabat seperjuangan yang telah bersama-sama menapaki perjalanan panjang dalam menyelesaikan studi psikologi ini. Setiap diskusi, pertukaran pemikiran, kebersamaan, serta saling menguatkan di tengah berbagai tantangan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendewasaan akademik maupun pribadi penulis. Secara khusus, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada sahabat sejati yang senantiasa hadir memberikan semangat, motivasi, doa, perhatian, serta bantuan dalam begitu banyak hal selama proses penyelesaian studi ini. Kehadiranmu menjadi salah satu anugerah yang menguatkan penulis untuk tetap bertahan ketika menghadapi berbagai kesulitan dan terus melangkah hingga mencapai titik ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin senantiasa dipenuhi keberkahan, tetap terjaga oleh waktu dan jarak, serta menjadi jalan untuk terus berkarya, saling menguatkan, dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Semoga Allah Swt. membalas setiap kebaikan, ketulusan, dan pengorbanan yang telah diberikan dengan limpahan rahmat, kebahagiaan, dan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Perilaku Self-Care dan Self-Compassion terhadap Mental Well-Being Mahasiswa melalui Mediator Resiliensi”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya perhatian terhadap kondisi kesejahteraan mental mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi. Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, perilaku self-care dan self-compassion menjadi aspek penting yang dapat membantu mahasiswa menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, resiliensi dipandang memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi, bangkit, dan tetap mampu berfungsi secara optimal ketika menghadapi tekanan dan kesulitan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara self-care, self-compassion, resiliensi, dan mental well-being pada mahasiswa.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sukamdani Sahid Gitosardjono, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini.
2. Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan dukungan selama proses pendidikan.
3. Ibu Dr. Anniez Rahmawati Muslifah, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan

skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang sangat berarti bagi penulis selama menempuh pendidikan.

Keluarga dan orang-orang terdekat yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan partisipasi dalam proses pengumpulan data, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan self-care, self-compassion, resiliensi, dan mental well-being mahasiswa.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi pembaca serta berbagai pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	3
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	4
LEMBAR PERSETUJUAN	4
LEMBAR PENGESAHAN.....	6
HALAMAN MOTTO	7
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	8
KATA PENGANTAR.....	10
ABSTRAK	12
DAFTAR ISI	13
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR TABEL	17
BAB 1 PENDAHULUAN.....	18
1.1 Latar Belakang Masalah	18
1.2 Rumusan Masalah	22
1.3 Tujuan Penelitian	23
1.4 Manfaat Penelitian.....	23
1.4.2 Manfaat Praktis	24
1.5 Keaslian Penelitian	24
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	26
2.1 Mental Well-Being	26
2.1.1 Pengertian Mental Well-Being	26
2.1.2 Dimensi Mental Well-Being	26
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Mental Well-Being	27
2.2 Self-Care.....	28
2.2.1 Pengertian Self-Care.....	28
2.2.2 Aspek-Aspek Self-Care.....	28
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-Care	29
2.3 Self-Compassion	29
2.3.1 Pengertian Self-Compassion	29
2.3.2 Komponen Self-Compassion	30
2.3.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion	30
2.4 Resiliensi	30

2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	30
2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi.....	31
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi	31
2.2 Dinamika Hubungan Antar Variabel Penelitian	32
2.2.1 Hubungan Self-Care dengan Mental Well-Being	32
2.2.2 Hubungan Self-Compassion dengan Mental Well-Being	32
2.2.3 Resiliensi sebagai Mediator.....	33
2.3 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	33
2.4 Kerangka Berpikir.....	34
2.5 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III.....	36
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
3.3.1 Mental Well-Being (Y).....	37
3.3.2 Self-Care (X1).....	37
3.3.3 Self-Compassion (X2).....	37
3.3.4 Resiliensi	38
3.4 Populasi dan Sampel.....	38
3.4.1 Populasi Penelitian.....	38
3.4.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6 Uji Validitas, Daya Diskriminasi, dan Reliabilitas	40
3.6.1 Uji Validitas.....	40
3.6.2 Uji Daya Diskriminasi Aitem	40
3.6.3 Uji Reliabilitas	41
3.7 Analisis Data	41
3.7.1 Analisis Deskriptif	41
3.7.2 Uji Asumsi Klasik.....	41
3.7.3 Uji Hipotesis.....	42
BAB IV	43
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	43

4.1 Hasil.....	44
4.1.1 Hasil Uji Hipotesis (Path Coefficient).....	44
4.1.2 Hasil Analisis Pengaruh Tidak Langsung (Specific Indirect Effect).....	46
4.1.3 Koefisien Determinasi (R^2) dan Goodness of Fit	47
4.2 Pembahasan	51
4.2.1 Pengaruh Resilience terhadap Mental Well-Being (H1).....	51
4.2.2 Pengaruh Self-Care Behavioral terhadap Mental Well-Being (H2)	53
4.2.3 Pengaruh Self-Care Behavioral terhadap Resilience (H3)	54
4.2.4 Pengaruh Self-Care Behavioral terhadap Self-Compassion (H4).....	55
4.2.5 Pengaruh Self-Compassion terhadap Mental Well-Being (H5).....	56
4.2.6 Pengaruh Self-Compassion terhadap Resilience (H6)	56
4.2.7 Pembahasan Pengaruh Tidak Langsung (Efek Mediasi).....	57
4.2.8 Pembahasan Model Struktural (R^2, GoF, dan Effect Size).....	59
4.2.9 Ringkasan dan Kontribusi Penelitian.....	60
BAB V.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
Lampiran	68

DAFTAR GAMBAR

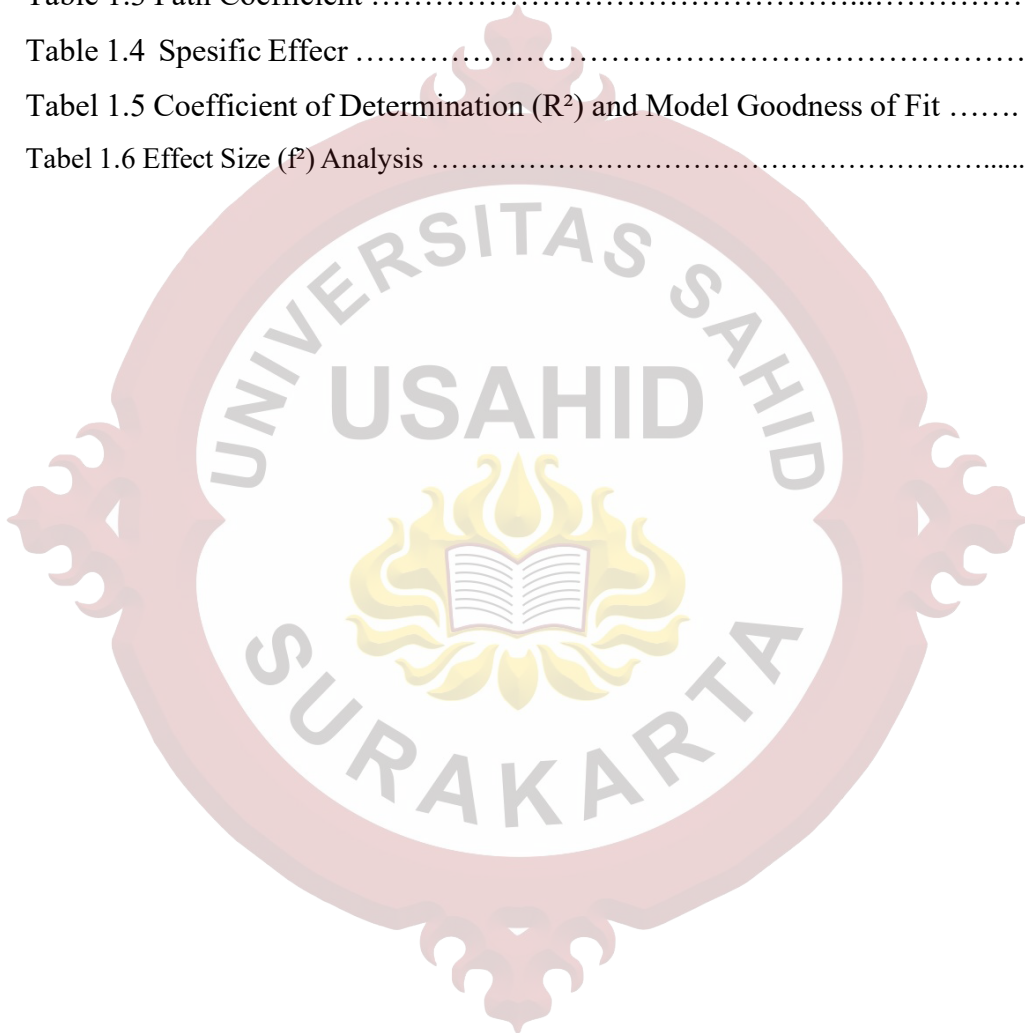
Gambar 1.1 Kerangka Berpikir 34

Gambar 1. 2 hasil uji Model SEM 40



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian terdahulu yang relevan	33
Tabel 1.2 sumber skala penelitian	41
Table 1.3 Path Coefficient	44
Table 1.4 Spesific Effecr	46
Tabel 1.5 Coefficient of Determination (R^2) and Model Goodness of Fit	47
Tabel 1.6 Effect Size (f^2) Analysis	59



ABSTRAK

Alih-alih membentuk individu yang adaptif, akumulasi tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan sosial-budaya yang cepat justru memperbesar risiko tekanan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengungkap pengaruh perilaku perawatan diri dan welas asih diri dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, dengan ketahanan sebagai jalur mediasi yang menjelaskan dinamika hubungan antar variabel. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan paradigma positivis dan desain survei lintas sektoral. Data dikumpulkan dari 361 mahasiswa yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel non-probabilitas. Analisis dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). Perilaku perawatan diri diukur dalam dimensi fisik, psikologis, dan spiritual; welas asih diri dinilai berdasarkan kerangka teoritis Neff; ketahanan diukur menggunakan Skala Ketahanan Connor–Davidson (CD-RISC); dan kesejahteraan mental dinilai menggunakan Skala Kesejahteraan Mental Warwick–Edinburgh (WEMWBS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan (resilience) memiliki pengaruh positif yang kuat dan signifikan terhadap kesejahteraan mental ($\beta = 0,612$, $p < 0,001$), yang mengindikasikan peran sentralnya dalam meningkatkan fungsi psikologis mahasiswa. Perilaku perawatan diri (self-care behavior) ditemukan memiliki pengaruh positif langsung terhadap kesejahteraan mental ($\beta = 0,159$, $p < 0,001$) dan pengaruh positif signifikan terhadap ketahanan (resilience) ($\beta = 0,297$, $p < 0,001$). Lebih lanjut, ketahanan secara signifikan memediasi hubungan antara perilaku perawatan diri dan kesejahteraan mental ($\beta = 0,182$, $p < 0,001$). Namun, welas asih terhadap diri sendiri (self-compassion) tidak menunjukkan pengaruh positif langsung terhadap kesejahteraan mental atau ketahanan, dan pengaruh tidak langsungnya melalui ketahanan bersifat negatif, menunjukkan peran yang kompleks dan bergantung pada konteks dalam model tersebut. Model struktural menunjukkan daya penjelas yang substansial, dengan 60,5% varians dalam kesejahteraan mental dijelaskan oleh model tersebut, dan kesesuaian keseluruhan yang kuat (GoF = 0,423). Temuan ini menyoroti peran penting ketahanan sebagai mekanisme psikologis di mana perilaku perawatan diri meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa. Studi ini berkontribusi pada literatur yang berkembang dengan menjelaskan peran yang lebih kompleks dari welas asih diri dalam konteks budaya non-Barat dan menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis ketahanan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Keywords: *Self-Care Behavior, Self Compassion, Mental Well-Being, Resilience, Student*

ABSTRACT

Rather than fostering adaptive individuals, the accumulation of academic demands, social pressures, and rapid socio-cultural changes actually heightens the risk of psychological distress among university students. This study aims to examine how self-care behavior and self-compassion influence students' mental well-being, with resilience serving as a mediating pathway to explain the dynamics of these relationships. The study employs a quantitative approach within a positivist paradigm and a cross-sectional survey design. Data were collected from 361 students selected via non-probability sampling. Analysis was conducted using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). Self-care behavior was measured across physical, psychological, and spiritual dimensions; self-compassion was assessed based on Neff's theoretical framework; resilience was measured using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC); and mental well-being was assessed using the Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). The results indicate that resilience has a strong, significant positive influence on mental well-being ($\beta = 0.612$, $p < 0.001$), highlighting its pivotal role in enhancing students' psychological functioning. Self-care behavior had a direct positive influence on mental well-being ($\beta = 0.159$, $p < 0.001$) and a significant positive influence on resilience ($\beta = 0.297$, $p < 0.001$). Furthermore, resilience significantly mediates the relationship between self-care behavior and mental well-being ($\beta = 0.182$, $p < 0.001$). However, self-compassion did not show a direct positive effect on mental well-being or resilience, and its indirect effect via resilience was negative, indicating a complex and context-dependent role within the model. The structural model demonstrated substantial explanatory power, with 60.5% of the variance in mental well-being explained by the model, and strong overall fit (GoF = 0.423). These findings highlight the crucial role of resilience as a psychological mechanism through which self-care behavior enhances mental well-being among university students. This study contributes to the growing literature by elucidating the more complex role of self-compassion in a non-Western cultural context and underscores the importance of resilience-based interventions to support student mental health.

Keywords: Self-Care Behavior, Self-Compassion, Mental Well-Being, Resilience, Student.

