

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA AKHIR**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**SINDY LUKITASARI**

**210701001**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**2025**

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA AKHIR

**SKRIPSI**

Diajukan guna Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Mencapai Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Gresik

**Disusun oleh :**

**SINDY LUKITASARI**

**210701001**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK  
2025**

## HALAMAN MOTTO

“Katakanlah: Wahai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.”

(Terjemahan QS. Az-Zumar: 53)

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Terjemahan QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu.”

(Terjemahan QS. Ibrahim: 7)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang penuh perjuangan ini, maka penulis persembahkan untuk:

1. Teristimewa kedua orang tua penulis Bapak Anton Nur Utomo dan Ibu Ramiyati. Penulis persembahkan gelar sarjana ini untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril maupun materiil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT. Selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Kepada Ayahku tercinta terima kasih telah memberikan penulis pendidikan yang layak dan telah memperjuangkan semua hal yang penulis butuhkan dari kecil hingga saat ini, meski usiamu tak muda lagi.
3. Kepada Ibuku terkasih terima kasih telah melahirkan penulis dengan jerih payah yang luar biasa. Terima kasih telah menjadi Ibu yang hebat yang bisa membimbing dan mengajari penulis sehingga kelak penulis menjadi wanita sehebat ibu. Gelar ini penulis persembahkan agar Ibu bisa merasa bangga atas pencapaian yang Ibu dan Ayah usahakan untuk penulis.
4. Adik penulis Revino Al-Ghozali Utomo yang telah memberikan penulis dukungan, pengingat bagi penulis agar menyelesaikan studi tepat waktu, dan telah menghibur penulis disaat penyelesaian skripsi. Semoga Allah SWT. Memberikan kesehatan dan kelancaran dalam mengemban pendidikan.
5. Ibu dosen pembimbing penulis Ibu Dr. Asri Rejeki, M.M., Psikolog dan Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi.M.A yang telah membimbing, memberikan alasan, dan mendukung penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

6. Yang terpenting kepada partisipan penelitian, terima kasih telah bersedia membantu penulis dalam suksesnya penyusunan skripsi ini. Semoga kebaikan partisipan dibalas dengan Allah berlipat ganda.
7. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga yang telah diberikan selama studi. Dedikasi Bapak dan Ibu telah menjadi bagian penting dalam proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan nilai yang saya bawa hingga karya ini dapat terselesaikan.
8. Teman seperjuangan penulis Novia Aurelia Ramadhani yang selalu kebersamai serta membantu dalam kesulitan menyusun skripsi maupun kehidupan penulis. Terima kasih sudah menjadi teman yang luar biasa, yang selalu memberikan dukungan, dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu supaya dapat melakukan wisuda bersama-sama. Terima kasih telah kuat menjalani kehidupan yang luar biasa ini. Semoga Allah membalas kebaikanmu berlipat ganda.
9. Teman seperjuangan penulis Salma Nadia yang juga selalu kebersamai serta membantu penulis dalam kesulitan menyusun skripsi. Terima kasih telah menjadi teman penulis dan saling membantu ketika membutuhkan tumpangan dikala masih mengikuti mata kuliah hingga saat penulis menuliskan ini. Terima kasih telah memberikan dukungan yang luar biasa sehingga penulis tidak merasakan kesepian dalam melakukan proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah memberi kesehatan dan kebaikan yang berlimpah ruah.
10. Teman seperjuangan penulis terakhir Faisatul Muayadah yang juga selalu kebersamai dan membantu penulis dalam menyusun skripsi. Terima kasih telah menjadi teman penulis yang sering menghibur penulis dan teman-teman seperjuangan dengan kelucuannya. Terima kasih telah memberikan dukungan dan kelucuan yang sangat membantu penulis agar tidak merasa terlalu kalut dalam menyusun penelitian ini. Semoga Allah membalasmu dengan balasan terbaik dari-Nya.
11. Terakhir untuk diri saya sendiri Sindy Lukitasari yang selalu kuat dan bertahan hingga akhir dalam melakukan penelitian. Terima kasih telah mengusahakan dengan usaha yang terbaik untuk menyelesaikan penelitian ini, meski penulisan penelitian ini terasa sangat sulit dan berat untuk dijalani. Terima kasih telah bertahan menghadapi jahatnya

dunia dan seisinya. Terima kasih telah sudi menjadi anak kedua yang terpaksa menjadi anak pertama karena keadaan yang memaksakannya. Karya yang belum sempurna ini penulis persembahkan untuk diri sendiri sehingga menjadi bukti bahwa penulis layak untuk merasakan bangga dan bahagia atas pencapaiannya. Penulis berharap semoga dengan adanya gelar yang akan dicapai ini tetap rendah diri dan merasakan haus akan ilmu karena ini bukanlah akhir dari segalanya. Tetap semangat dan selalu bangga pada dirinya sendiri. Semoga Allah memberikan kelancaran dalam segala hal yang terjadi setiap harinya.

## ABSTRAK

**Sindy Lukitasari (210701001). Pengaruh *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir.**

Remaja akhir merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, baik secara akademi, emosional, maupun sosial. Mahasiswa ditahap ini kerap mengalami tekanan internal seperti *overthinking*, perfeksionisme, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang dapat memengaruhi *subjective well-being* mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 134 mahasiswa aktif program studi Manajemen dan Akuntansi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik. Data dikumpulkan melalui skala *self-compassion* dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Namun secara parsial, hanya resiliensi yang memiliki pengaruh langsung dan signifikan. Sementara itu, *self-compassion* tidak menunjukkan pengaruh langsung. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi memiliki kontribusi kuat terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan psikososial. Meskipun *self-compassion* tidak berpengaruh langsung, sikap welas asih terhadap diri tetap penting sebagai fondasi emosional untuk membentuk ketahanan psikologis. Implikasi dari penelitian ini mengarah pada pentingnya pengembangan program peningkatan resiliensi dan *self-compassion* di lingkungan guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan remaja akhir secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*, Resiliensi, *Subjective Well-Being*, Remaja Akhir

## **ABSTRACT**

### **Sindy Lukitasari (210701001). *The Effect of Self-Compassion and Resilience on Subjective Well-Being in Late Adolescent.***

*Late adolescence is a challenging developmental phase, both academically, emotionally, and socially. Students at this stage often experience internal pressures such as overthinking, perfectionism, and dissatisfaction with themselves, which can affect their subjective well-being. This study aims to determine the influence of self-compassion and resilience on subjective well-being in late adolescents. The study employed a quantitative approach using a survey method involving 134 active students in the Management and Accounting programs at the Faculty of Economics and Business, Muhammadiyah University of Gresik. Data were collected through self-compassion and resilience scales, which were found to significantly influence subjective well-being. However, only resilience had a direct and significant influence. Meanwhile, self-compassion did not show a direct influence. These findings confirm that resilience has a strong contribution to students' subjective well-being, especially in coping with academic and psychosocial pressures. Although self-compassion does not have a direct influence, the attitude of self-compassion remains important as an emotional foundation for building psychological resilience. The implications of this study point to the importance of developing resilience and self-compassion enhancement programs in the environment to support the overall mental health and well-being of late adolescents.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Resilience, Subjective Well-Being, Late Adolescents*

