

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Periode remaja mencakup peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dan dapat bervariasi tergantung pada lingkungan, budaya, dan sejarahnya. Santrock (2007) menetapkan bahwa masa remaja dimulai sekitar usia 10 tahun dan berakhir pada usia 22 tahun. Santrock (2016) menjelaskan bahwa tahapan perkembangan remaja terbagi menjadi tiga, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Definisi usia remaja diperinci menjadi masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-22 tahun). Dalam fase remaja akhir ini, individu mulai terlibat dalam proses pendewasaan diri yang lebih kompleks, mulai dari pembentukan identitas diri, tanggung jawab sosial, hingga penyesuaian akademik dan emosional terhadap lingkungan dewasa (Papalia & Feldman, 2015).

Proses menjadi remaja melibatkan tahapan yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, baik itu keluarga maupun sosial, yang dapat memperoleh respons emosional yang lebih tinggi dari remaja (Dahl, 2004). Masa remaja secara umum merupakan periode yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Papalia & Feldman, 2015). Secara fisik, perubahan hormon yang drastis menyebabkan ketidakseimbangan emosi. Dari sisi kognitif, remaja mulai berpikir secara lebih abstrak, idealis, dan kritis (Santrock, 2016). Transformasi psikososial selama masa ini juga ditandai oleh eksplorasi identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta peningkatan interaksi dengan lawan jenis (Batubara, 2010). Dalam fase yang kompleks ini, remaja akhir seringkali mengalami gejala emosi dan ketidakstabilan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa individu pada masa remaja cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah serta lebih mudah mengalami emosi negatif seperti kebingungan dan depresi (Goldbeck dkk., 2007a). Di Indonesia, data dari *Ipsos Global Well-Being Index* mengungkapkan bahwa indeks kesejahteraan masyarakat mengalami penurunan dari 66,3 poin pada tahun 2020 menjadi 63,8 poin pada tahun 2021. Penurunan ini diduga berkaitan erat dengan dampak pandemi COVID-19 yang memengaruhi kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan, termasuk remaja dan mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh Dungga dkk., (2022) terhadap remaja akhir di Makassar menunjukkan bahwa banyak dari mereka melaporkan tingkat *subjective well-being* yang

rendah, ditandai dengan ketidakpuasan terhadap kehidupan serta kecenderungan mengalami emosi negatif seperti frustrasi dan sedih. Transisi perkembangan psikososial pada remaja akhir turut menjadi faktor krusial. Arnett (2000) dalam teorinya tentang *emerging adulthood* menjelaskan bahwa individu pada rentang usia 18-25 tahun sedang berada dalam fase eksplorasi identitas yang penuh ketidakstabilan, sehingga berisiko mengalami penurunan kesejahteraan subjektif. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh (Goldbeck dkk., 2007b) yang menemukan bahwa kepuasan hidup menurun selama masa remaja akhir dan berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala depresi dan kebingungan. Secara keseluruhan, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa fase remaja akhir merupakan masa yang rentan terhadap penurunan *subjective well-being* akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang menuntut perhatian khusus.

Subjective well-being (SWB) menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja akhir. *Subjective well-being (SWB)* merujuk pada evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya, yang mencakup kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif (Diener dkk., 2015). Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih optimis, puas dengan hidup, memiliki harapan masa depan, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik dan mencapai tujuan hidup (Diener, 2000). Sebaliknya, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupannya. Hal ini dapat memicu munculnya pikiran-pikiran pesimistis yang berkelanjutan, sehingga meningkatkan risiko mengalami kecemasan, kemarahan, bahkan gangguan psikologis seperti depresi (Diener & Tay, 2015). Kualitas hidup individu dapat diprediksi dari kesejahteraan hidup yang mempengaruhi pencapaian kesuksesan dalam berbagai bidang kehidupan (Diener & Pavot, 2004). Pandangan Diener dkk., (2015) tentang kesejahteraan subjektif adalah evaluasi efektif dan kognitif seseorang terhadap tahap kehidupan. Secara afektif, penilaian ini tercermin dalam keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif.

Pada remaja akhir, *subjective well-being* berperan dalam membentuk kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta membentuk identitas diri secara positif. Dalam konteks mahasiswa remaja akhir, *subjective well-being* berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan sosial. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, khususnya pada program studi Akutansi dan Manajemen menghadapi tantangan akademik dan tekanan masa depan yang signifikan. Oktarisa dkk.,

(2023) menemukan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dalam berbagai disiplin termasuk akuntansi dan manajemen berkontribusi signifikan terhadap subjektivitas kesejahteraan mahasiswa, meskipun kecerdasan emosional menunjukkan pengaruh lebih kuat. Ini menunjukkan bahwa tekanan intuitif dari beban studi berperan dalam membentuk *subjective well-being* mahasiswa.

Berbagai penelitian telah menyoroti pentingnya *subjective well-being* dikalangan mahasiswa. Amanah dkk., (2021) menemukan bahwa harapan dan kemampuan kerja berkontribusi positif terhadap *subjective well-being* mahasiswa selama masa pandemi. Sujarwo & Prasetyo, (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well-being*, namun belum mengkaji secara spesifik kelompok mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Kebaruan dari penelitian ini terletak mahasiswa yang berada pada tahap remaja akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, khususnya dari jurusan Akuntansi dan Manajemen, kelompok yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam studi mengenai *subjective well-being*. Dengan menyoroti kelompok ini, penelitian tidak hanya menghadirkan variasi subjek, tetapi juga menyumbang nilai lebih melalui eksplorasi aspek-aspek khas seperti beban akademik, tekanan dalam merencanakan karier di bidang ekonomi dan bisnis, serta dinamika psikologis yang menyertai masa peralihan menuju dewasa. Kombinasi metode kuantitatif dan data wawancara memperkaya pemahaman terhadap konteks penelitian, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya signifikan secara ilmiah, namun juga memiliki potensi praktis dalam mendukung pengembangan strategi intervensi psikologis yang lebih kontekstual dan tepat sasaran.

Berdasarkan beberapa paparan tentang *subjective well-being* yang ditinjau dari beberapa para ahli, sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi pada remaja akhir. Hasil wawancara dengan beberapa remaja akhir, antara lain:

Tabel 1.1 Hasil Wawancara *Subjective Well-Being*

Subjek	Verbatim	Kesimpulan
CDA	“Ngerasa hidup sebagai mahasiswa sekarang itu campur aduk kadang semangat, kadang capek banget. Tapi rasa overthinking itu sering datang, ga Cuma sesekali.”	Subjek menunjukkan tingkat <i>subjective well-being</i> yang rendah, ditandai dengan perasaan sering overthinking, ketidakpuasan dalam aspek akademik dan pribadi, tekanan

“Paling ga puas di akademik sama kehidupan pribadi. Kalo di akademik, ngerasa kurang fokus dan keteteran. Kehidupan pribadi juga ribet karena punya orang tua strict yang sayangnya berasa banget, tapi kadang jadi ngerasa terkekang. Hambatannya lebih ke manajemen waktu, tekanan dari orang tua, sama susah nemuin waktu buat diri sendiri.”

“Akhir-akhir ini jarang ngerasa bangga sama diri sendiri, soalnya sering ngerasa belum cukup. Tapi kalo ada progress kecil kadang tetep aku apresiasi. Soal pengakuan dari orang lain, jujur masih ngaruh dikit kayak validasi gitu, biar ngerasa usahaku dihargain.”

“Paling bikin cemas, sedih, atau tertekan belakangan ini soal relasi. Itu di pertemanan kadang ngerasa nggak dimengerti tanpa harus selalu ngejelasin semuanya.”

“Pernah ngerasa kesepian jadi mahasiswa, apalagi pas ngerjain tugas. Seringnya ngerasa kayak berjuang sendiri, nggak ada temen yang satu frekuensi atau bener-bener bantuin. Jadi capek mental juga karena ngerasa semua harus ditanggung sendiri.”

JN

“Bahagia, kadang sedikit lelah dengan tugas-tugas, engga sering.”

“Akademik, karena belum mencapai menjadi mahasiswa yang paling baik”

“Cukup sering, penting.”

“Yang paling sering membuat merasa cemas untuk sekarang ini adalah mengenai pekerjaan.”

“Tidak, karena mempunyai teman yang mendukung dan menemani selama menjadi mahasiswa.”

dari orang tua, serta kesulitan dalam mengelola waktu.

Subjek memiliki *subjective well-being* yang relatif seimbang. subjek merasa bahagia dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, meskipun kadang merasa lelah dengan tugas.

NR	<p>“Asik dan menyenangkan ditambah dengan pertemanan yang saling support satu sama lain dan itu terjadi saat berada di bangku perkuliahan.”</p> <p>“Akademik, karena saya menyadari sedari awal saya kurang dalam hal akademik”</p> <p>“Sering sekali apalagi saat ini saya mahasiswa akhir banyak beberapa hal yang membuat saya membuat saya bangga akan diri saya sendiri. Pengakuan dari orang lain tidak penting bagi saya cukup dengan membuktikannya saja.”</p> <p>“Studi dan relasi, tetapi lebih mendominasi dalam hal studi maklum semester tua ehehe.”</p> <p>“Pernah biasanya saat saya merasakan kesulitan dan saat saya susah mengungkapkan apa yang saya rasa.”</p>	<p>Subjek menunjukkan <i>subjective well-being</i> yang cukup baik. Subjek menikmati kehidupan perkuliahan yang didukung oleh lingkungan sosial suportif, meskipun menyadari ada kelemahan dalam aspek akademik.</p>
----	--	--

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada remaja akhir mendapatkan hasil bahwa ketiga subjek merasa bahwa tingkat *subjective well-being* rendah dalam beberapa hal dihidupinya. Ketiga subjek memiliki tingkat yang berbeda-beda disetiap aspeknya. Perbedaan ini dapat dilihat dari aspek kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif yang mereka alami selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Subjek CDA menunjukkan *subjective well-being* yang cenderung rendah. Subjek sering mengalami overthinking, tekanan dari orang tua, kesulitan dalam manajemen waktu, serta perasaan kesepian. Emosi negatif seperti cemas, sedih, dan lelah lebih dominan dalam narasinya. Subjek juga jarang merasa bangga terhadap diri sendiri dan membutuhkan validasi dari orang lain untuk merasa dihargai. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif CDA terganggu baik dari aspek emosional maupun kepuasan hidup.

Berbeda dengan CDA, subjek JN memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif seimbang. JN masih dapat merasakan kebahagiaan, meskipun terkadang merasa lelah dengan tugas dan cemas terkait masa depan. JN juga merasa belum puas terhadap pencapaian akademiknya, namun memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman-teman. Sementara itu,

subjek NR memperlihatkan *subjective well-being* yang cukup. Meskipun menyadari adanya kekurangan dalam bidang akademik dan mengalami kecemasan sebagai mahasiswa akhir, NR mampu merasa bangga pada dirinya sendiri dan menikmati kehidupan. Emosi negatifnya tetap ada, namun tidak terlalu mendominasi. Berdasarkan hasil wawancara tentang permasalahan *subjective well-being* menurut Diener dkk (2005) yaitu aspek kognitif, aspek afeksi positif, dan aspek afeksi negatif. Remaja akhir yang mempunyai tingkat *subjective well-being* rendah berdampak pada psikologis mereka terutama pada pengolahan emosinya.

Temuan ini memperlihatkan bahwa *subjective well-being* pada remaja akhir, khususnya mahasiswa, bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh kondisi internal maupun eksternal yang mereka alami. Setiap individu menunjukkan respons emosional dan penilaian hidup yang berbeda, tergantung pada konteks sosial, tekanan akademik, serta dukungan yang mereka terima. Ketimpangan dalam aspek afeksi dan kognitif ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental serta fungsi adaptif mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Fakta bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan emosional berkepanjangan, perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, hingga kebutuhan validasi yang tinggi menandakan bahwa kondisi *subjective well-being* belum sepenuhnya optimal. Hal ini menjadi penting untuk ditelaah lebih lanjut karena *subjective well-being* tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga berperan dalam keberhasilan akademik, relasi sosial, serta kesiapan menghadapi masa depan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dan temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada remaja akhir khususnya mahasiswa, tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan eksternal, tetapi juga sangat terkait dengan faktor internal seperti *self-compassion* dan resiliensi. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membentuk *subjective well-being*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah sikap memahami dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung mampu merespons tekanan hidup dengan lebih adaptif dan tetap mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Self-compassion membantu individu untuk tidak larut dalam kritik diri yang merusak, melainkan melihat kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia yang wajar (Neff, 2003). Menurut Neff dan Germer (2013), *self-compassion* dapat dijelaskan sebagai sikap kebaikan hati dan pemahaman yang muncul dari diri sendiri dengan melibatkan tindakan yang sama

terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan, menghadapi kegagalan, atau mengingat suatu peristiwa yang tidak diinginkan. Studi meta-analisis oleh Marsh dkk., (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif kuat dengan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi pada remaja. Ini berarti bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* rendah lebih rentan mengalami gangguan emosi dan penurunan kesejahteraan subjektif. Selanjutnya, Bluth dan Blanton (2015) meneliti perbedaan usia dan jenis kelamin terhadap *self-compassion*, dan menemukan bahwa remaja akhir perempuan memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini berdampak pada meningkatnya afeksi negatif dan rendahnya persepsi terhadap diri sendiri.

Penelitian oleh Pinchover dan Attar-Schwartz (2014) juga memperlihatkan bahwa *self-compassion* mampu menjadi pelindung terhadap dampak negatif dari harga diri dan pengalaman perundungan terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, rendahnya tingkat *self-compassion* pada remaja akhir dapat berkontribusi langsung terhadap penurunan *subjective well-being* dan peningkatan risiko gangguan psikologis jika tidak dikelola dengan baik. Berdasarkan dari beberapa paparan tentang faktor eksternal dan internal yang menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan komponen *subjective well-being* ditinjau dari hasil penelitian terdahulu, sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi pada remaja akhir. Hasil wawancara dengan beberapa remaja akhir, antara lain:

Tabel 1.2 Hasil Wawancara *Self-Compassion*

Subjek	Verbatim	Kesimpulan
CDA	<p>“Pernah, sering malah. Kadang hal sepele bisa bikin nyalahin diri sendiri berlebihan. Kata-kata negatif yang sering keluar kayak ‘aku emang nggak bisa apa-apa’ atau ‘kenapa sih bodoh banget’ padahal itu hal kecil, tapi rasanya kayak gagal total”</p> <p>“Jujur, awalnya lebih sering nyalahin diri sendiri tiap bikin kesalahan. Rasanya kayak gagal dan nggak layak. Tapi lama-lama nyoba belajar nerima kalau itu bagian dari proses. Meski masih suka keras sama diri sendiri, sekarang pelan-pelan mulai belajar buat memaafkan juga.</p>	<p>Subjek menunjukkan tingkat <i>self-compassion</i> yang rendah, ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan, kesulitan memaafkan diri sendiri, dan regulasi emosi yang belum stabil.</p>

Tapi ya, nyalahin diri sendiri masih lebih dominan”

“Aku cenderung gampang dibawa emosi, apalagi kalau lagi capek atau tertekan. Kadang meledak dulu baru nyadar. Tapi aku lagi belajar buat tarik napas dulu, diem sebentar, terus coba mikir jernih. Biasanya aku dengerin musik, nonton drama, baca quotes-quotes yang relate sama nulis unek-unek di sosmed pribadi yang gaada followan temen”

“Pernah, kadang kalau udah dibawa emosi negatif kayak sedih, cemas, atau overthinking jadi susah banget buat fokus. Kepala penuh pikiran yang muter-muter, akhirnya tugas ketunda terus dan makin numpuk, bikin makin stres. Rasanya stuck, kayak nggak bisa gerak kemana-mana”

“Iya sering banget ngerasa sendiri pas lagi ada masalah. Kayak, orang di sekitar ada tapi nggak ada yang bener-bener ngerti apa yang aku rasain. Jadinya lebih milih dipendem sendiri, walaupun sebenarnya pengen banget ada yang dengerin tanpa ngejudge”

JN

“Pernah menyalahkan diri sendiri, manusia apa aku kok ga bisa ngelakuin apa-apa”

“Lebih sering menyalahkan diri sendiri sih tapi setelah itu kemudian mencoba memaafkan diri sendiri”

“Untuk saat ini mudah tersulut emosi”

“Pernah”

“Pernah merasa sendiri dan ngerasa kalau orang-orang ini gangerti sama apa yang aku rasain”

Subjek memiliki indikasi *self-compassion* yang rendah serta membutuhkan dukungan secara emosional.

NR	<p>“Astaga oon sekali aku”</p> <p>“Mencoba melihatnya sebagai proses belajar dan memaafkan diri sendiri”</p> <p>“Mudah tersulut, cara menenangkan menjauhkan diri dari orang sekitar dan membiarkan berlalu”</p> <p>“Tidak, saya tidak merasa seperti itu”</p> <p>“Iya, saya berusaha menyelesaikannya sendiri”</p>	<p>Subjek tidak merasa kesepian dan cenderung mandiri dalam menyelesaikan masalah, yang mengindikasikan adanya <i>self-compassion</i> yang cukup berkembang.</p>
----	---	--

Berdasarkan wawancara di atas menunjukkan hasil sesuai aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Dimana *self-compassion* ini memiliki keterkaitan. *Subjective well-being* dan *self-compassion* saling berketerkaitan. Kaitannya adalah bahwa *subjective well-being* merupakan hasil dari pencapaian tugas yang diinginkan, sementara *self-compassion* berfungsi sebagai penyelenggara dalam upaya mencapai tujuan tersebut (Zessin dkk., 2015).

Self-compassion dapat menjadi penyangga yang efektif untuk meredam dampak buruk dari evaluasi diri negatif, dengan membantu individu mengembangkan pemahaman dan penerimaan terhadap diri mereka sendiri (Neff & Germer, 2013). Di samping *self-compassion*, faktor lain yang juga penting dalam membentuk *subjective well-being* adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, adaptif terhadap perubahan, dan tetap bertahan dalam menghadapi tekanan hidup (Luthar dkk., 2000). Remaja yang resilien memiliki kapasitas adaptif yang kuat dalam menghadapi stresor eksternal, seperti tuntutan akademik atau tekanan sosial, sehingga mampu mempertahankan kestabilan emosionalnya.

Hu dkk., (2015) dalam meta-analisis terhadap 60 studi menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif yang kuat dengan *subjective well-being*. Individu yang resilien lebih mampu menafsirkan kesulitan sebagai tantangan untuk bertumbuh, bukan sebagai hambatan yang menghancurkan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Marta dkk., (2023) dalam studi pada 2930 remaja Indonesia selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa resiliensi memoderasi hubungan antara stres akademik dan *subjective well-being* secara signifikan.

Bahkan pada kelompok dengan tekanan tinggi, remaja yang resiliensi mampu mempertahankan kesejahteraan subjektifnya.

Selain *self-compassion* faktor lain yang penting dalam membentuk *subjective well-being* adalah resiliensi. Hasil wawancara mengenai fenomena resiliensi dengan beberapa remaja akhir, antara lain:

Tabel 1.3 Hasil Wawancara Resiliensi

Subjek	Verbatim	Kesimpulan
CDA	<p>“Pernah ngerasa kehilangan arah selama kuliah jalanin semua tapi nggak tau tujuannya. Dulu sempet stuck, sekarang masih kadang gitu, tapi lagi usaha pelan-pelan buat nemuin makna dan berubah”</p> <p>“Pengalaman paling sulit tuh pas burnout parah, mental capek banget sampe kepikiran nyerah. Yang bikin makin berat karena ngerasa sendirian dan nggak ada yang ngerti”</p> <p>“Pernah, apalagi pas lagi down dan ngerasa nggak bisa ngontrol emosi atau keadaan. Jadi ngerasa nggak bisa ngandelin diri sendiri, rasa kecewanya muncul karena ngerasa harusnya bisa lebih kuat, tapi malah goyah”</p> <p>“Pernah, pas lagi di bawah tekanan gede jadi gampang emosian dan overthinking. Dampaknya, hubungan sama temen jadi renggang karena sering salah paham”</p> <p>“Terakhir kali ngerasa bener-bener nggak punya energi tuh pas lagi numpuk masalah pribadi dan kuliah barengan. Saat itu cuma pengen diem, ngilang, dan nggak ngapa-ngapain.</p>	<p>Subjek mengalami penurunan resiliensi ditandai dengan perasaan kehilangan arah, burnout, kesulitan mengelola emosi, dan cenderung memendam masalah.</p>

	Pemicunya lebih ke capek mental terus terlalu banyak dipendem, ngerasa nggak ada tempat buat cerita, dan terus maksa diri buat kuat padahal udah nggak sanggup”	
JN	<p>“Sempet, karena merasa salah mengambil keputusan”</p> <p>“Saat mencari pekerjaan”</p> <p>“Pernah, ngerasa ga becus jadi orang kayak apa-apa gabisa”</p> <p>“Didalam hubungan sosial jadi lebih pendiam, tapi nggak mempengaruhi akademik”</p> <p>“Saat mengerjakan tugas akhir”</p>	Subjek menunjukkan penurunan resiliensi dalam situasi tertentu, seperti saat mengambil keputusan, mencari pekerjaan, dan mengerjakan tugas akhir.
NR	<p>“Pernah saat patah hati dan menurut saya itu pengalaman sangat buruk bagi saya”</p> <p>“Putus cinta dengan orang yang paling saya cintai”</p> <p>“Pernah tapi saya tidak berlarut-larut dalam situasi seperti itu dan berusaha bangkit kembali”</p> <p>“Saya menjauhkan diri dari lingkungan dan memilih mengurung diri dalam kamar”</p> <p>“Sekitar 8 bulan yang lalu, hal itu terjadi saat saya patah hati”</p>	Subjek sempat mengalami penurunan resiliensi akibat patah hati, namun mampu bangkit kembali tanpa berlarut-larut. Subjek memiliki menarik diri sementara sebagai bentuk pemulihan emosional.

Berdasarkan wawancara di atas menunjukkan hasil sesuai aspek dari resiliensi yaitu *equanimity* (ketenangan), *perseverance* (ketekunan), *self-reliance* (kemandirian), *meaningfulness* (kebermaknaan), dan *existensial aloneness* (keunikan pribadi). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, stres, atau pengalaman negatif. *Subjective well-being* (SWB), di sisi lain, mencerminkan bagaimana seseorang menilai kualitas

hidupnya secara keseluruhan, termasuk kepuasan hidup, emosi positif, dan rendahnya emosi negatif.

Penelitian dari Hu dkk., (2015) menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh, dan mempertahankan emosi positif meski dalam situasi sulit. Kombinasi antara *self-compassion* dan resiliensi berdasarkan beberapa pernyataan menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memperkuat *subjective well-being*. *Self-compassion* membantu individu menerima kegagalan dengan kasih sayang diri sendiri, sementara resiliensi mendorong individu untuk bangkit dan beradaptasi. Keduanya berperan sebagai pelindung emosional yang memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan lebih seimbang, positif, dan sehat secara mental.

Namun meskipun berbagai studi menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki peran penting terhadap *subjective well-being*, sebagian besar penelitian masih mengkaji keduanya secara terpisah. Belum banyak studi yang secara spesifik meneliti keterkaitan kedua variabel tersebut secara simultan dalam konteks remaja akhir, khususnya pada mahasiswa yang sedang berada pada fase perkembangan kritis dan menghadapi tantangan akademik maupun sosial yang kompleks. Sehingga berdasarkan pernyataan di atas, *self-compassion*, resiliensi, dan *subjective well-being* ini dapat dilakukan penelitian berlanjut untuk menemukan pengaruh satu sama lain pada remaja, khususnya adalah remaja akhir.

1.3. Batasan Masalah

Peneliti akan menetapkan batasan-batasan masalah yang bertujuan agar penelitian ini bisa berjalan dengan lancar, lebih fokus, tidak meluas bahkan menyimpang dari tujuan awal yang sudah direncanakan. Batasan tersebut adalah:

1. Penelitian ini dilakukan untuk melihat adanya pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.
2. Penelitian ini yang menjadi subjek hanyalah remaja akhir yang berusia 18-22 tahun.
3. Subjek merupakan mahasiswa aktif universitas x dari Program Studi Manajemen dan Akutansi.
4. Bersedia mengisi kuesioner sebagai bentuk partisipasi dalam penelitian.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu psikologi yang berhubungan dengan *self-compassion*, resiliensi, *subjective well-being* pada remaja akhir.

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian lanjutan tentang adakah pengaruh dari *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Juga sebagai wawasan kepada pembaca tentang pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

