

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. *Subjective Well-being*

##### 2.1.1. *Pengertian Subjective Well-being*

*Subjective well-being (SWB)* merupakan istilah dalam psikologi positif yang menggambarkan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara subjektif. Diener (2000) menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* adalah individu yang mengalami banyak kesenangan, sedikit rasa sakit, dan merasa bahagia dengan kehidupannya. *Subjective well-being* sendiri merupakan penilaian terhadap kehidupan individu dalam hal kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif (Diener dkk., 1999). Sejalan dengan itu, Linley dan Joseph, (2004) mengartikan *subjective well-being* sebagai kebahagiaan yang mengacu pada kepuasan hidup dan keseimbangan afeksi.

Diener dkk., (1999) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan hasil evaluasi terhadap dua aspek, yaitu perspektif kognitif berupa kepuasan hidup, dan perspektif afektif yang mencakup emosi positif maupun negatif terhadap kehidupan. *Subjective well-being* mencerminkan penilaian seseorang terhadap pengalaman hidupnya, terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi, dan mempresentasikan kesejahteraan psikologis (Compton, 2000). Lebih lanjut, Diener dan Fujita, (1995) menambahkan bahwa *subjective well-being* mencakup tiga aspek penting, yaitu kebahagiaan, kepuasan, hidup, dan afek. Ketika *subjective well-being* dianalisis lebih lanjut, aspek-aspek tersebut dapat dibagi menjadi tiga domain utama, yakni: (1) afek atau suasana hati dan emosi, (2) evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup secara umum, dan (3) evaluasi terhadap domain kehidupan yang spesifik (Diener dkk., 1999).

Menurut Bradburn dan Caplovitz (1965), afek dalam *subjective well-being* terdiri dari dua elemen, yaitu adanya suasana hati yang positif dan tidak adanya suasana hati yang negatif. Selain itu, *subjective well-being* juga mencakup penilaian terhadap kepuasan hidup secara umum, yang berhubungan dengan aspek-aspek spesifik seperti standar hidup, kesehatan, pencapaian hidup, dan hubungan pribadi (International Wellbeing Group, 2013). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat membandingkan kontribusi masing-masing domain kehidupan terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dan *subjective*

*well-being*. Denovan & dan Macaskill, (2017) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah *subjective well-being* yang mereka alami.

Definisi lain juga dikemukakan oleh Triyuliasari dkk., (2024), bahwa *subjective well-being* mencakup evaluasi pribadi terhadap kehidupan, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup serta penilaian afektif terhadap suasana hati dan emosi, seperti emosi positif dan negatif. Sejalan dengan itu. Diener dan Tay (2015) menyatakan bahwa *subjective well-being* adalah deskripsi luas yang mengacu pada semua bentuk evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional seseorang, yang merupakan hasil gabungan dari kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi, dan afek negatif yang rendah. Sejalan dengan berbagai definisi tersebut, Pontin dkk., (2013) mengembangkan model pengukuran *subjective well-being* yang dikenal sebagai *BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)*. Model ini memandang *subjective well-being* sebagai konstruk multidimensional yang mencakup tiga aspek utama dalam kehidupan individu, yaitu *psychological well-being*, *physical health and well-being*, serta *relationships*. Ketiga dimensi ini mewakili kesejahteraan dari aspek psikologis, fisik, dan sosial, dan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan penjelasan dan definisi *subjective well-being* menurut para ahli, dapat di ambil kesimpulan bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup secara kognitif, afek positif dan negatif secara emosional, serta aspek psikologis, fisik, dan sosial yang saling berhubungan. *Subjective well-being* bukan hanya tentang merasa bahagia, tetapi juga tentang bagaimana individu memaknai hidupnya secara menyeluruh.

### **2.1.2. Aspek-aspek *Subjective Well-being***

*Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup secara kognitif, afek positif dan negatif secara emosional, serta aspek psikologis, fisik, dan sosial yang saling berhubungan. Pontin dkk., (2013) melalui model *BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)* mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu:

#### *a. Psychological Well-Being*

Aspek ini berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional individu, seperti kemampuan menikmati hidup, rasa optimisme terhadap masa depan, kebermaknaan hidup,

kepercayaan diri, serta perasaan mampu mengendalikan hidup. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi umumnya merasa puas, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengelola emosinya secara adaptif.

*b. Physical Health and Well-being*

Aspek ini mencerminkan persepsi individu terhadap kondisi fisiknya dan kemampuannya untuk menjalani aktivitas harian. Indikator dari aspek ini antara lain adalah kepuasan terhadap kesehatan fisik, kualitas tidur, energi untuk beraktivitas, kecukupan materi dalam memenuhi kebutuhan hidup, akses terhadap fasilitas kesehatan, dan memenuhi kebutuhan hidup, akses terhadap fasilitas kesehatan, dan kesempatan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan. Kondisi fisik yang baik mendukung tercapainya kesejahteraan subjektif secara keseluruhan.

*c. Relationships*

Aspek ini mengacu pada kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu, baik dalam konteks keluarga, pertemanan, maupun relasi sosial lainnya. Hal-hal yang termasuk dalam aspek ini meliputi kepuasan terhadap kehidupan pribadi, kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, kenyamanan dalam berinteraksi, serta adanya dukungan sosial yang memadai. Hubungan sosial yang positif dan saling mendukung akan memperkuat perasaan bahagia dan meningkatkan *subjective well-being*.

Berdasarkan aspek *subjective well-being* yang dikemukakan oleh (Pontin dkk., 2013) adalah *psychological well-being*, *physical health and well-being*, dan *relationships*.

### **2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-being***

*Subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

1. Kebersyukuran

Syukur merupakan sebuah perasaan memuji Tuhan sang pemberi nikmat atas kebaikan yang telah diberikan, mengakui kebaikan secara fisik dan mental dan diaplikasikan dalam bentuk kebaikan pada hal-hal yang ada di sekelilingnya. Orang atau individu yang bersyukur memiliki penerimaan diri tinggi di semua bidang kehidupan mereka. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan kepuasan hidupnya (Wood dkk., 2009).

## 2. Optimisme

Goleman dkk., (2002) mengatakan bahwa optimisme adalah harapan yang kuat bahwa semua hal dalam hidup akan terselesaikan dengan baik meskipun terdapat masalah dan frustrasi. Optimisme adalah konstruk kognitif mengenai harapan tentang hasil di masa depan (Carver & Scheier, 2014).

## 3. *Forgiveness*

*Forgiveness* adalah kesediaan pihak yang tersinggung untuk meminta maaf atau memaafkan pihak yang telah menyinggung perasaannya. *Forgiveness* juga merupakan sebuah kesediaan untuk melepaskan kesalahan masa lalu yang menyakitkan, untuk tidak lagi menemukan nilai dari kemarahan dan kebencian, dan menolak keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri (Thompson dkk., 2005).

## 4. Kepribadian

Menurut Burger (2008) kepribadian adalah pola perilaku dan proses interpersonal yang konsisten dalam diri seseorang.

## 5. Harga diri

Menurut Adiwijaya dkk., (2024) yang dimaksud dengan harga diri yaitu, sebagai penilaian tersebut tidak hanya sebagai penilaian diri saja, melainkan juga menjadi bahan evaluasi diri untuk dapat beraktualisasi diri, karenanya diri manusia selalu mengalami perkembangan dalam sisi baiknya ataupun buruknya.

## 6. Spiritualitas

Menurut KBBI spiritual berasal dari kata spirit memiliki beberapa arti seperti roh, jiwa, semangat, rohani, dan keagamaan, juga dari spiritus yang berarti nafas. Dari sudut pandang kosakata bahasa Arab, makna jiwa dan ruh dipisahkan. Sedangkan dari sudut pandang psikologi, ada asumsi nilai-nilai transedental.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

### a. Dukungan sosial

Barrera dkk., (1981) menjelaskan tentang konsep dukungan sosial, yaitu semua bentuk pertolongan dan bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh orang-orang di sekitarnya, seperti anggota keluarga, teman, tetangga, dan orang lain dalam ruang lingkup interaksi

sosial dengan orang banyak. Konsep dukungan sosial meliputi beberapa kategori: kelekatan keluarga (*familyembeddedness*), dukungan yang dirasakan (*perceived support*), dukungan nyata yang diberikan (*enacted support*), dan dukungan yang diberikan (*provided support*) (Brown dkk., 2003).

## 2.2. Resiliensi

### 2.2.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu konsep dalam psikologi yang menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari tekanan, kesulitan, atau trauma yang dihadapi dalam kehidupan. Resiliensi sering disebut sebagai proses “*bouncing back*” atau kemampuan untuk pulih dari pengalaman yang merugikan secara emosional maupun psikologis. Menurut Wagnild & Young (2009) resiliensi adalah suatu karakteristik positif dalam diri seseorang yang memungkinkan individu untuk tetap stabil, sehat, dan produktif, bahkan ketika menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Sementara itu, Rutter (1987) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menolak dampak negatif dari faktor risiko, serta mempertahankan fungsi psikologis yang sehat meskipun berada dalam kondisi yang sulit. Ia menekankan bahwa resiliensi bukanlah suatu sifat bawaan, melainkan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan yang terus berkembang sepanjang hidup.

*Resilience theory* atau teori ketahanan merupakan pendekatan yang menjelaskan bagaimana individu, khususnya remaja, mampu berkembang secara sehat dan adaptif meskipun menghadapi berbagai risiko dalam kehidupannya (Fergus & Zimmerman, 2005). Menurut Fergus dan Zimmerman, (2005), ketahanan (*resilience*) tidak hanya dipahami sebagai sifat atau karakteristik bawaan individu, melainkan sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor risiko dan faktor-faktor promotif yang ada di dalam dan di luar individu. Konsep resiliensi telah berkembang sejak diperkenalkan oleh Klohn (1996) melalui istilah ego resiliensi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap tekanan internal maupun eksternal. Selanjutnya, Desmita (2006) menolak pandangan deterministik bahwa stres dan risiko adalah musibah yang tak terhindarkan. Ia menekankan bahwa resiliensi merupakan pendekatan alternatif yang dapat mencegah berkembangnya penderitaan akibat tekanan hidup. Sejalan dengan itu, Masten (2006) memandang resiliensi sebagai sebuah payung konseptual yang mencakup pola-pola adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan hidup.

Masten (2006) juga menegaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menghadapi tantangan baru, sementara Fredrickson dkk., (2003) menjelaskan bahwa individu yang resiliensi mampu menggunakan emosi positif untuk mengatasi pengalaman negatif. Di sisi lain, Suwarjo (2008) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah cenderung kesulitan dalam menilai, mengatasi, dan memperbaiki dirinya dari keterpurukan. Daydov dkk., (2010) kemudian mengemukakan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang memungkinkan individu bertumbuh dalam menghadapi kesulitan. Block dan Kremen (1996) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk merespon secara fleksibel terhadap kebutuhan situasional dan bangkit dari pengalaman emosional negatif. Pandangan ini diperkuat oleh Reivich dan Shatte (2002) yang menyebutkan resiliensi adalah kemampuan yang esensial untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam hidup. Mereka menekankan bahwa individu resilien bukan berarti tidak mengalami kecemasan, tetapi mereka telah belajar mengelola kecemasan dan keraguan untuk tetap berdaya dalam menghadapi tekanan hidup.

Berdasarkan penjelasan dan definisi resiliensi menurut para ahli, dapat di ambil kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan dinamis yang dimiliki individu untuk beradaptasi secara positif, fleksibel, dan sehat dalam menghadapi tekanan, kesulitan, dan trauma hidup. Resiliensi tidak hanya dipandang sebagai karakteristik bawaan, tetapi juga sebagai hasil dari proses interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Individu yang resilien mampu bangkit dari keterpurukan, mengelola stres, serta menggunakan pengalaman negatif sebagai landasan pertumbuhan dan keberdayaan dalam kehidupan sehari-hari.

### **2.2.2. Aspek-aspek Resiliensi**

Resiliensi terdiri dari lima aspek, yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (2009):

#### 1. *Equanimity* (ketenangan)

Aspek ini adalah sebuah keseimbangan perspektif seseorang dan pengalaman yang dimilikinya. Kemampuan ini dimiliki dengan mempertimbangkan pengalaman yang dimiliki dan bersikap tenang terhadap kesulitan yang datang.

#### 2. *Perseverance* (ketekunan)

Aspek ini adalah sikap persisten dalam menghadapi kesulitan dan keputusan. Hal ini dilihat dari adanya keinginan individu untuk berjuang memperbaiki kembali kehidupannya dengan selalu terlibat dan menerapkan disiplin diri

### 3. *Self-reliance* (kemandirian)

Aspek ini adalah suatu keyakinan terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan ini dilihat dari sejauh mana individu mampu bergantung dengan dirinya sendiri serta menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Kesadaran ini membantu seseorang lebih percaya diri dan optimis atas segala pengalaman dan kelebihan yang dimiliki.

### 4. *Meaningfulness* (kebermaknaan)

Aspek ini adalah menyadari bahwa hidup memiliki suatu tujuan dan bernilai untuk berkontribusi selama hidupnya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perasaan memiliki sesuatu untuk hidup. Tujuan hidup dapat menjadi harapan bagi seseorang ketika dihadapkan dengan kesulitan.

### 5. *Existential aloneness* (keunikan pribadi)

Aspek ini adalah menyadari bahwa jalan hidup setiap orang berbeda walaupun dengan banyaknya pengalaman orang lain yang diketahui namun masih menyadari bahwa segala sesuatu akan dihadapi sendiri. Hal ini diikuti dengan perasaan bebas dan unik terhadap diri sendiri.

Berdasarkan aspek resiliensi menurut Wagnild & Young, (2009) yaitu *Equanimity* (ketenangan), *Perseverance* (ketekunan), *Self-reliance* (kemandirian), *Meaningfulness* (kebermaknaan), dan *Existential aloneness* (keunikan pribadi).

## 2.2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Wagnild dan Young, (2009), diantaranya yakni:

### 1. *Personal competence*

Dimensi ini mencerminkan kekuatan pribadi, kemandirian, tekad, dan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan. Aspek ini mencakup sikap proaktif,

kemampuan dalam mengatasi masalah, dan kemauan untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

## 2. *Acceptance of self and life*

Dimensi ini merujuk pada penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan secara utuh, termasuk kemampuan untuk menerima kenyataan, memaknai kehidupan, serta memandang hidup secara positif. Individu yang memiliki aspek ini cenderung lebih fleksibel, adaptif, dan mampu menjaga keseimbangan emosional.

## 2.3. *Self Compassion*

### 2.3.1. *Pengertian Self Compassion*

Konsep *self-compassion* dapat dihubungkan dengan konsep yang lebih umum, yakni *compassion*. Dalam *self-compassion*, seseorang mengalami empati terhadap penderitaan orang lain, meningkatkan kesadaran terhadap penderitaan tersebut tanpa menghindarinya atau terputus hubungannya, sehingga muncul perasaan simpati terhadap orang lain dan keinginan untuk mengurangi penderitaan mereka (Wispe, 1991). Dengan demikian, *self-compassion* mencakup rasa terketuk dan terbuka terhadap penderitaan pribadi, bukan menghindari atau memutuskan hubungan dengan penderitaan tersebut. Ini menciptakan dorongan untuk meredakan penderitaan dan menyembuhkan diri dengan kebaikan. Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan pemahaman tanpa hukuman terhadap rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan seseorang, sehingga pengalaman tersebut dianggap sebagai bagian dari pengalaman kemanusiaan yang lebih luas.

*Self-compassion* mengacu pada pandangan terhadap pengalaman pribadi dengan mempertimbangkan pengalaman umum manusia. Ini melibatkan pengakuan bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian alami dari kondisi manusia, dan bahwa setiap individu, termasuk diri kita sendiri, layak mendapatkan belas kasihan. Mengurangi penilaian terhadap diri sendiri juga dapat mengurangi penilaian terhadap orang lain, tidak diperlukan untuk meningkatkan atau menjaga harga diri. Dengan kata lain, tindakan yang diperlukan untuk mencapai fungsi dan kesehatan optimal didorong oleh kelembutan dan kesabaran. Oleh karena itu, sikap belas kasihan terhadap diri sendiri tidak menunjukkan ketidakaktifan atau ketidakberdayaan dalam menghadapi kelemahan pribadi. Sebaliknya, kurangnya belas kasihan terhadap diri sendiri lebih cenderung mengarah pada kepasifan.

Selain itu, perhatian intrinsik terhadap *self-compassion* diharapkan memberikan motivasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perubahan.

Penting untuk mencatat bahwa belas kasihan terhadap diri memiliki perbedaan yang signifikan dengan mengasihani diri sendiri (Goldstein dan Kornfield, 1987). Mengasihani diri cenderung menekankan perasaan egosentris terkait pemisahan dari orang lain dan memperbesar tingkat penderitaan pribadi. Sebaliknya, belas kasihan terhadap diri memungkinkan individu untuk melihat pengalaman yang melibatkan diri mereka dan orang lain tanpa distorsi atau keputusan semacam itu. Salah satu perbedaan lainnya antara belas kasihan terhadap diri memungkinkan individu untuk melihat pengalaman yang melibatkan diri mereka dan orang lain tanpa distorsi atau keterputusan semacam itu.

Salah satu perbedaan lainnya antara perbedaan lainnya antara belas kasihan terhadap diri dan mengasihani diri sendiri adalah sejauh mana individu mengidentifikasi diri dengan rasa sakit dan penderitaan mereka. Saat merasakan rasa mengasihani diri sendiri, individu umumnya terbawa, terbungkus, dan terserap sepenuhnya oleh perasaan mereka sendiri. Menurut Neff (2003), mengemukakan definisi dari *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk terbuka akan kesulitan dan penderitaan yang dialami, sehingga individu pun menjadi peduli dan baik pada diri sendiri. Selain itu, Neff dan McGehee (2010) mengatakan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu cara untuk dapat berhubungan dengan diri sendiri ketika mengalami keadaan yang sulit. *Self-compassion* bukan untuk mengkritik diri, tetapi lebih ke arah dapat menerima bahwa kegagalan dan kesulitan hal yang wajar dalam setiap kehidupan manusia (Neff, 2003).

Neff dkk., (2007) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah bentuk penerimaan diri yang sehat dan sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri dan kehidupan yang mungkin kurang disenangi. *Self-compassion* merupakan suatu sikap yang positif, peduli, dan baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah, penderitaan, atau kegagalan, tanpa menilai diri dari segi kekurangan dan ketidaksempurnaan. Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan pengakuan bahwa setiap pengalaman yang dihadapi merupakan bagian dari perjalanan hidup yang umum dan normal bagi setiap individu (Neff, 2015).

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah suatu konsep psikologi yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk

memperlakukan dirinya dengan baik dalam menghadapi kegagalan, kesulitan, atau penderitaan.

### 2.3.2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

*Self-compassion* memerlukan tiga komponen dasar, yang dikemukakan oleh Neff dan Costigan (2014), diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1. *Self-kindness*

yaitu kemampuan yang dimiliki untuk baik kepada diri sendiri, memahami, menerima, menyayangi diri, serta tidak terlalu keras terhadap diri ketika mengalami kesulitan. Memperluas kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri daripada menghakimi dan mengkritik diri sendiri.

#### 2. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah kondisi kesadaran yang seimbang yang menghindari identifikasi berlebihan dan disosiasi dengan pengalaman, dan memerlukan penglihatan yang jernih serta penerimaan fenomena mental dan emosional saat fenomena tersebut muncul. Memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasi diri dengannya.

#### 3. *Common humanity*

yaitu menerima dan memahami bahwa segala kekurangan, kegagalan, dan kesulitan dalam hidup adalah hal yang biasa dan pernah dialami oleh seluruh manusia. Melihat pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada melihatnya sebagai sesuatu yang terpisah dan terisolasi.

Berdasarkan aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff dan Costigan (2014) yaitu *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Meskipun aspek-aspek dari *self-compassion* ini secara konseptual berbeda, dan dialami secara berbeda pada tingkat fenomenologis, mereka juga berinteraksi untuk saling meningkatkan dan menimbulkan satu sama lain. Telah dikemukakan bahwa tingkat kesadaran tertentu diperlukan untuk memungkinkan jarak mental yang cukup dari pengalaman negatif seseorang sehingga perasaan cinta kasih dan kemanusiaan yang sama dapat muncul. Namun, perhatian penuh juga memberikan kontribusi yang lebih langsung terhadap dua komponen lainnya.

### 2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self compassion*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2003), diantaranya yakni:

1. Jenis kelamin

Wanita cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih banyak mengatasinya daripada pria. Akibatnya wanita mungkin kurang memiliki *self-compassion* pada diri mereka sendiri.

2. Usia

Periode remaja mungkin menjadi fase di mana tingkat *self-compassion* mencapai titik terendah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja sedang aktif mengembangkan sikap egosentrisme sebagai bagian dari upaya membangun identitas dan mencari tempat dalam lingkungannya.

3. Budaya

Faktor budaya juga dapat mempengaruhi *self-compassion*. Budaya yang menekankan empati dan perhatian terhadap kebutuhan emosional dapat mendukung pengembangan *self-compassion*.

4. Kepribadian

Faktor kepribadian juga dapat mempengaruhi. Menurut Burger (2008) kepribadian adalah pola perilaku dan proses interpersonal yang konsisten dalam diri seseorang.

5. Peran orang tua

Peran orang tua dalam mengembangkan *self-compassion* dapat memiliki dampak yang sangat penting, termasuk cara mereka mendidik, memberikan dukungan emosional, dan memberikan pedoman, yang semuanya dapat membentuk sikap anak terhadap mengatasi kesulitan dan penderitaan.

## 2.4. Remaja Akhir

### 2.4.1. Definisi Remaja Akhir

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Perubahan signifikan yang terlihat pada remaja adalah bagaimana cara berpikir yang berkembang dan khas sehingga memudahkan remaja dalam berhubungan sosial. Menurut pengertian lain masa

remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan sejumlah perubahan termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi (Santrock, 2016). Masa remaja dibagi menjadi tiga kelompok usia yaitu masa remaja awal (berusia 12-15 tahun), masa remaja madya atau pertengahan (berusia 15-18 tahun), dan masa remaja akhir (berusia 18-21 tahun) (Santrock, 2016).

Masa remaja adalah tahap transisi, di mana terdapat perbedaan antara satu tahap perkembangan dengan tahap perkembangan lainnya. Hal ini menandakan bahwa suatu perubahan sedang terjadi, dimana seseorang meninggalkan hal-hal di masa depan. Remaja tidak bisa lagi disebut anak-anak, tetapi mereka belum dianggap dewasa sepenuhnya. Oleh sebab itu, remaja ini seringkali disebut dengan fase mencari jati diri.

Menurut Jahja (2011) masa remaja merupakan masa perubahan, dimana pada masa ini terjadi perubahan yang cepat pada fisik maupun psikologis. Masa remaja adalah masa-masa sulit bagi remaja itu sendiri maupun orang tua. Hal itu dapat disebabkan karena remaja mengalami perubahan fisik, mulai menginginkan kebebasan dalam menentukan pilihan, mengalami perubahan emosional, dan mudah dipengaruhi oleh teman atau lingkungan.

Dari beberapa pengertian tersebut, remaja adalah masa perkembangan seseorang dari rentang usia tertentu yang ditandai dengan beberapa perubahan seperti perubahan fisik, mental, emosi, dan lingkungan sosial.

## 2.5. Hubungan antar Variabel

*Self-compassion* dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif pada remaja (Bluth dan Blanton, 2015). *Self-compassion* berperan sebagai fasilitator dalam pencapaian tujuan hidup dengan cara mereduksi pengaruh negatif dari kegagalan, sehingga mendukung terwujudnya *subjective well-being* (Zessin dkk., 2015). Hubungan tersebut bersifat saling berkaitan, di mana *subjective well-being* merupakan konsekuensi dari keberhasilan pencapaian tujuan yang diiringi oleh sikap penuh penerimaan dan kasih terhadap diri sendiri, yaitu *self-compassion*. Penelitian oleh Song dkk., (2023) juga menemukan bahwa *self-compassion* dapat berperan sebagai mediator penting dalam mendukung kesejahteraan psikologi individu.

*Subjective well-being* menurut Diener dkk., (2005) adalah evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup secara kognitif dan keseimbangan antara afek

positif dan negatif secara emosional. Ketika individu menghadapi kegagalan atau penderitaan, *self-compassion* membantu mereka untuk menerima pengalaman tersebut secara utuh, tanpa menghakimi diri sendiri, dan menyadari bahwa pengalaman sulit adalah bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003b). Dengan demikian, *self-compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi emosi negatif secara lebih adaptif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap *subjective well-being* (Booker dan Dunsmore, 2019). Selain *self-compassion*, resiliensi juga memainkan peran penting dalam memengaruhi *subjective well-being*. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan psikologis, serta merespons kesulitan dengan cara yang adaptif dan produktif (Wagnild dan Young, 1993). Penelitian oleh Hu dkk., (2015) menemukan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan *subjective well-being*, terutama pada mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

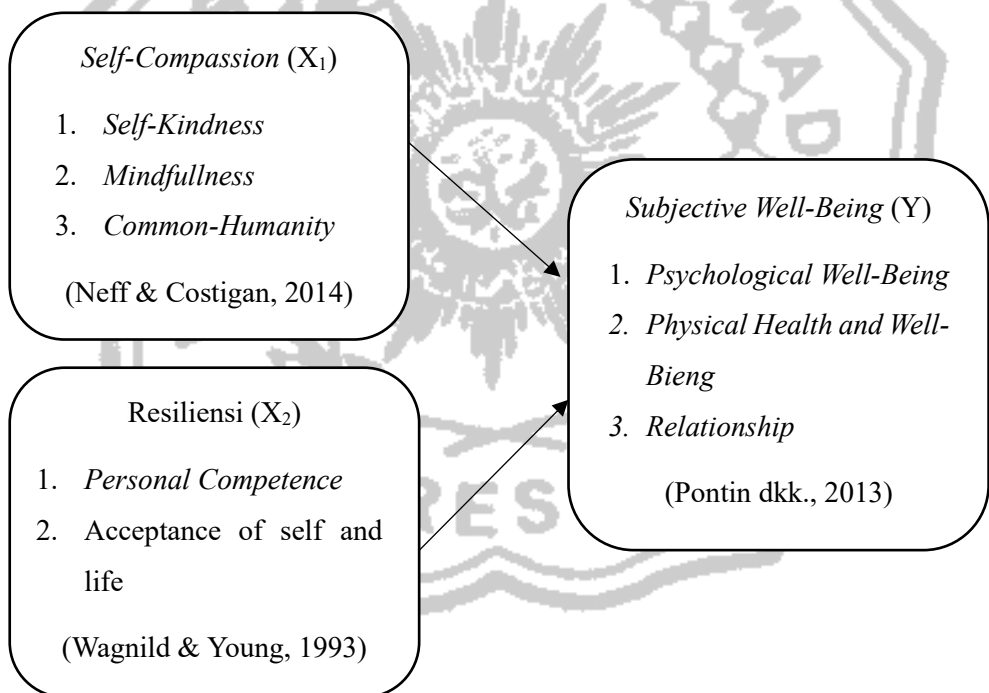
Hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* ditandai dengan kemampuan individu yang resilien untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, dan mempertahankan kepuasan hidup meskipun dalam kondisi sulit. Resiliensi memberikan daya tahan psikologis yang menjadi pelindung terhadap tekanan lingkungan, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan *subjective well-being*. Lebih lanjut, terdapat interaksi fungsional antara *self-compassion* cenderung lebih mudah mengembangkan resiliensi, karena sikap welas asih terhadap diri sendiri menciptakan ruang psikologis untuk pemulihan dan pembelajaran dari pengalaman negatif. Sebaliknya, resiliensi dapat memperkuat efektivitas *self-compassion* dengan memberikan ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan, sehingga keduanya secara sinergis mendukung peningkatan *subjective well-being*.

Mahasiswa pada masa remaja akhir seringkali berada dalam tekanan akademik dan sosial yang tinggi, tidak terkecuali mahasiswa program studi Akuntansi dan Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Mereka menghadapi berbagai tantangan seperti beban mata kuliah yang padat, target pencapaian IPK yang tinggi, tuntutan tugas-tugas berbasis analisis, serta persaingan untuk memperoleh pekerjaan atau magang yang relevan dengan bidang studi mereka. Selain itu, tekanan sosial dari lingkungan pergaulan, keluarga, dan ekspektasi masa depan turut menambah beban psikologis. Dalam konteks ini, *self-compassion* berperan sebagai mekanisme regulasi diri internal yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap memandang diri secara positif, meskipun menghadapi kegagalan akademik atau kekecewaan pribadi. Resiliensi, di sisi lain, memperkuat ketahanan psikologis eksternal yang mendukung mahasiswa untuk

bangkit kembali dari kesulitan dan tetap menjalani perkuliahan dengan adaptif. Kedua faktor ini secara bersamaan berkontribusi penting dalam menjaga *subjective well-being* remaja akhir di tengah kompleksitas tekanan yang mereka hadapi selama masa studi.

Dengan mempertimbangkan hubungan fungsional antar variabel dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam mendukung *subjective well-being*. Individu yang mampu bersikap welas asih terhadap diri sendiri dan tangguh menghadapi tekanan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan *subjective* yang lebih tinggi. Kedua variabel ini bekerja secara efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan, khususnya pada masa remaja akhir. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri pengaruh *self-compassion* dan resiliensi secara bersamaan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

## 2.6. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## 2.7. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang dimana rumusan masalah sudah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis penelitian ini sesuai dengan kerangka konseptual di atas, jadi penelitian ini mengambil hipotesis yaitu:

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

H<sub>2</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *subjective well-being*.

H<sub>3</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

