

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki kontribusi yang berbeda terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. *Self-compassion* tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,243 ( $p > 0,05$ ). Sebaliknya, resiliensi terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*, dengan nilai signifikansi dibawah 0,001 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki individu, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakannya.

Secara simultan, *self-compassion* dan resiliensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebedar 0,000 dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,315. Dengan demikian, kedua variabel ini secara kolektif mampu menjelaskan 31,5% variasi *subjective well-being* pada remaja akhir. Lebih lanjut, hasil uji mediasi mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh tidak langsung terhadap *subjective well-being* melalui resiliensi. Jalur tidak langsung ini terbukti signifikan dengan nilai signifikansi 0,004, sementara jalur langsung *self-compassion* ke *subjective well-being* tidak signifikan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci yang berkontribusi langsung terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir, sementara *self-compassion* berperan sebagai bentuk awal psikologis yang mendukung kesejahteraan melalui peningkatan resiliensi.

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka beberapa saran dapat diajukan untuk berbagai pihak. Maka beberapa saran dapat diberikan sebagai berikut:

### 1. Saran Teoritis

Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh tidak langsung terhadap *subjective well-being* melalui resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai landasan psikologis yang mendukung mekanisme adaptasi lain, dalam hal ini resiliensi. Oleh karena itu, dalam konteks teoritis, *self-compassion* tetap relevan sebagai salah satu elemen kunci dalam pembentukan kesejahteraan psikologis, terutama pada populasi remaja akhir yang masih mengalami perkembangan identitas dan regulasi emosi.

### 2. Saran Praktis bagi Remaja Akhir

Diharapkan untuk mulai menumbuhkan sikap penerimaan terhadap diri sendiri dan belajar merespons kegagalan secara konstruktif. Meskipun *self-compassion* tidak berpengaruh langsung terhadap *subjective well-being*, perannya dalam membangun resiliensi menunjukkan bahwa sikap welas asih terhadap diri tetap penting sebagai dasar kekuatan psikologis.

### 3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *subjective well-being*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau kontrol diri, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, pendekatan metodologis juga dapat diperluas, misalnya dengan menggunakan metode kualitatif atau *mixed methods* agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam membentuk resiliensi dan *self-compassion*. Penggunaan sampel dari fakultas atau universitas lain juga dianjurkan agar hasil penelitian dapat dibandingkan dalam berbagai konteks.