



Kesejahteraan Subjektif pada *Emerging Adulthood* Ditinjau dari *Self Compassion* dan Religiusitas pada Remaja Akhir

Aditya Dedy Nugraha^{1✉}

¹UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

aditya.nugraha@uin-suka.ac.id

Abstract

Mental health during adolescence is crucial, as untreated issues can lead to problems in early adulthood. Early adulthood, the age period from late teens to late 20s, comes with various developmental tasks: selecting life partners, fulfilling social roles, achieving emotional independence, and establishing a household. Improving individual well-being is one way to address mental health and enhance subjective well-being, which includes life satisfaction, positive emotions, and reducing negative emotions. Self-compassion and religiosity are factors influencing subjective well-being during emerging adulthood. The research used a quantitative correlational method with self-compassion and religiosity as independent variables, and subjective well-being as the dependent variable. The findings indicate that self-compassion and religiosity together contribute 32,7% to subjective well-being in emerging adulthood. Self-compassion plays a larger role (32,2%) compared to religiosity (0,5%). These results of these research, highlight the importance of self-compassion and religiosity in improving individual subjective well-being. Enhancing these factors can help individuals face challenges, improve emotional resilience, and adopt healthier lifestyles, resulting in positive benefits for subjective well-being during emerging adulthood. Giving attention to adolescent mental health and developing self-compassion and religiosity during emerging adulthood are crucial to enhancing individual subjective well-being and overall well-being in Indonesian society. Relevant authorities should implement policies to improve the quality of mental health in Indonesian communities, ensuring the well-being and growth of future generations.

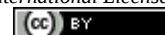
Keywords: subjective well-being, self-compassion, religiosity, early adulthood, mental health

Abstrak

Kesehatan mental saat remaja penting untuk diselesaikan, jika tidak teratasi, dapat membawa masalah pada masa dewasa awal. Dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah periode usia, akhir remaja hingga akhir 20-an. Pada masa ini, individu memiliki berbagai tugas perkembangan, termasuk memilih pasangan hidup, peran sosial, kemandirian emosional, dan menciptakan kehidupan rumah tangga. Salah satu cara menyelesaikan permasalahan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah meningkatkan kesejahteraan yang dimiliki oleh individu. Kesejahteraan subjektif melibatkan kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif yang dirasakan oleh individu terhadap kehidupannya. Faktor-faktor seperti *self compassion* (belaskasih diri) dan religiusitas, mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan dua variabel *independent*, yaitu *self compassion* dan religiusitas, dan satu variabel *dependent*, yaitu kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan, *self compassion* dan religiusitas secara simultan berkontribusi sebesar 32,7% terhadap kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood*. *Self compassion* memiliki peran yang lebih besar (32,2%), sedangkan religiusitas (0,5%). Hasil ini menyiratkan pentingnya peran *self compassion* dan religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Meningkatkan *self compassion* dan religiusitas dapat membantu individu menghadapi tantangan, meningkatkan ketahanan emosional, dan menciptakan gaya hidup yang lebih sehat. Kombinasi kedua faktor ini dapat membawa manfaat positif bagi kesejahteraan subjektif pada masa *emerging adulthood*. Peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental remaja dan pengembangan *self compassion* serta religiusitas pada masa *emerging adulthood* sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dan masyarakat Indonesia pada umumnya. Pihak terkait perlu mengambil kebijakan memperbaiki dan meningkatkan kualitas kesehatan mental masyarakat Indonesia agar generasi masa depan dapat tumbuh, berkembang dengan baik.

Kata kunci: kesejahteraan subjektif, belaskasih diri, religiusitas, *emerging adulthood*, kesehatan mental

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Pemerintah Indonesia perlu memberikan perhatian kepada Kesehatan mental masyarakat Indonesia, hal ini bisa diketahui dari data hasil riset Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada Oktober 2022 yang menyebutkan 1 diantara 3 remaja Indonesia mengalami permasalahan terkait dengan kesehatan mental atau jika dihitung setara dengan 15,5

juta penduduk Indonesia usia 10 tahun sampai dengan 17 Tahun mengalami masalah terkait Kesehatan mental. Lebih lanjut hasil penelitian ini juga menyebutkan 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental atau sekitar 2,45 Juta jiwa remaja di Indonesia [1].

Permasalahan kesehatan mental saat remaja tersebut sebaiknya diselesaikan dengan baik, namun jika belum

mampu terselesaikan akan dibawa pada tahapan perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa awal. Arnett menjelaskan perubahan suatu masa dimana seseorang sudah tidak lagi remaja namun belum sepenuhnya dewasa sering juga disebut dengan *emerging adulthood*, periode usia remaja akhir, hingga akhir 20 tahunan [2].

Beberapa tugas perkembangan masa dewasa awal adalah: memilih pasangan hidup, mencapai peran sosial, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, belajar membangun kehidupan rumah tangga dengan pasangan hidup, mengasuh anak, dan menjadi warga negara yang baik, semua tugas itu diharapkan mampu dilalui dengan baik agar tidak menjadi permasalahan ke depannya [3]. Salah satu cara menyelesaikan permasalahan adalah dengan cara meningkatkan kesejahteraan yang dimiliki. Kesejahteraan adalah dasar bagi manusia untuk dapat melalui permasalahan yang dihadapinya [4].

Pentingnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa ini akan berpengaruh terhadap produktifitasnya serta harapan hidupnya lebih lama [5]. Produktifitas dalam dunia mahasiswa tidak terlepas dari kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban akademiknya. Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi permasalahannya untuk menjadi pribadi yang sejahtera tidak lain karena dalam masa ini mahasiswa diharapkan mampu menerima dan bertanggung jawab terhadap suatu persoalan, serta diharapkan mampu berperan di lingkungan masyarakat, kemudian menyiapkan diri untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis [3].

Tidak ada faktor tunggal yang menjadi determinan bagi kesejahteraan subjektif, minimal ada dua faktor penentu kesejahteraan subjektif yaitu faktor internal dan eksternal [5]. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa berada pada kategori sedang dan rendah dengan total 71,5% sisanya dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perlu kiranya dipelajari kenapa kesejahteraan subjektif tersebut tidak banyak dalam kategori yang tinggi [6].

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara simultan menyumbang sebesar 13,5% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dan 86,5% lainnya disumbangkan melalui faktor lain [7]. Kesejahteraan subjektif (SWB) merupakan hasil dari oleh pikiran dan emosional seseorang terhadap kehidupannya. Bisa dibagi secara umum menjadi tiga faktor: kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif, sehingga kesejahteraan subjektif lebih mengandung prinsip kesenangan [8]. Dalam penelitian ini berfokus pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, karena menurut berbagai literatur bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan yang baik akan terlindungi dari permasalahan kesehatan mental pada

umumnya [9]. Dalam pembahasan di atas telah tersebut bahwa Indonesia sedang dalam permasalahan darurat Kesehatan mental pada remaja yang jika tidak terselesaikan maka para remaja tersebut akan membawanya ke tahapan dewasa awal yakni saat mahasiswa.

Secara umum, kesejahteraan subjektif mencakup kebahagiaan yang merujuk pada tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan yang terdiri dari aspek kognitif dan afektif [10]. Seseorang dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi jika mereka merasakan kepuasan hidup dan lebih sering mengalami kegembiraan, sementara jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah jika mereka merasa tidak puas dengan kehidupan mereka dan sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Seseorang dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasakan kepuasan hidup dan sering merasakan kegembiraan, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan atau kesedihan. Kebahagiaan sendiri biasanya lebih cenderung memiliki fokus pada afek positif yang lebih besar daripada afek negatif pada saat yang sama. Kesejahteraan subjektif melibatkan penilaian individu, baik secara kognitif maupun afektif, terhadap kualitas kehidupan mereka dan keadaan keseluruhan dalam kehidupan mereka [11].

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu terhadap kehidupan mereka sendiri berdasarkan perspektif pribadi. Ini merupakan metode pengukuran untuk mengevaluasi kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang berdasarkan persepsi dan pengalaman mereka sendiri. Kesejahteraan subjektif melibatkan elemen-elemen seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, kecemasan, dan kepuasan emosional yang dirasakan oleh individu. Ini berbeda dari kesejahteraan objektif yang lebih berfokus pada faktor-faktor luar dan ukuran yang dapat diobservasi dalam kehidupan seseorang, seperti pendapatan, kesehatan fisik, atau status sosial.

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*) [8]. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*), adalah evaluasi individu tentang hidup mereka secara menyeluruh, termasuk evaluasi kepuasan terhadap domain-domain khusus dalam kehidupan mereka, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, relasi sosial, dan keluarga. Afek Positif (*Positive Affect*) mencerminkan sejauh mana kehidupan individu berjalan sesuai dengan harapan dan keinginan mereka. Ini dapat tercermin dalam perasaan senang, gembira, semangat, penuh perhatian, dan aktif. Afek Negatif (*Negative Affect*) mencerminkan tingkat emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dalam kehidupan mereka, seperti perasaan sedih, kecewa, marah, khawatir, bersalah, dan gelisah.

Kajian terdahulu menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain adalah dukungan sosial, kebersyukuran, pemaafan, *personality*, *self-esteem*, spiritualitas [5]. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, baik dari segi internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi *self-esteem*, optimisme, kontrol diri, religiusitas, kebermaknaan hidup, kebersyukuran, kepribadian, dan belas kasih diri. Sedangkan faktor eksternal mencakup pendapatan, pernikahan, dan budaya [11].

Faktor internal seperti *self-esteem* dan optimisme berkontribusi pada kesejahteraan subjektif, karena dapat membantu individu merasa lebih bahagia dan percaya pada masa depan yang positif. Kontrol diri juga berperan penting dalam menekan emosi negatif dan memunculkan emosi positif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Religiusitas dan kebermaknaan hidup juga turut berpengaruh, karena dapat memberikan dukungan sosial dan tujuan hidup yang memberi arti pada kehidupan seseorang. Kebersyukuran, kepribadian yang ramah dan kesungguhan hati juga memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Di sisi lain, faktor eksternal seperti pendapatan dan pernikahan juga mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Tingkat pendapatan yang lebih tinggi cenderung berhubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi pula. Pernikahan juga memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif, karena adanya dukungan dan tempat berbagi dalam hubungan pernikahan. Selain itu, budaya juga berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif, karena karakteristik yang dihargai dalam budaya tertentu dapat membuat individu merasa lebih bahagia dan puas. Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif individu, baik dari aspek internal maupun eksternal. Pemahaman mengenai faktor-faktor ini dapat membantu kita memahami dan meningkatkan kesejahteraan diri serta orang lain di sekitar kita [12].

Religiusitas merupakan keyakinan kepada Tuhan yang dimiliki serta dihayati oleh individu, dan menjadi suatu esensi yang begitu penting dan lekat dalam kehidupan beberapa individu [9]. Religiusitas dapat dikenali dari ideologi, ritual, praktik keagamaan, pengalaman religius, dan pengetahuan keagamaan. Religiusitas Islam dapat diketahui dari aqidah, ibadah, moral, ihsan, dan pengetahuan keagamaan yang dimiliki [13]. Religiusitas juga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif, Religiusitas didefinisikan sebagai suatu kekuatan dan keyakinan seseorang terhadap Tuhan [14]. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif [10].

Kajian lainnya menunjukkan bahwa selain religiusitas faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan

subjektif adalah *self compassion*. Belas kasih diri (*self compassion*) adalah sikap atau perilaku penuh kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki pemahaman yang terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan, dan kegagalan, karena semuanya merupakan bagian dari pengala

Adanya korelasi positif yang signifikan antara kesadaran diri (*mindfulness*), belas kasih diri (*self-compassion*), kesejahteraan subjektif, dan *balanced time perspective* telah terkonfirmasi. Dalam model persamaan struktural (SEM), terungkap bahwa selain pengaruh langsung kesadaran diri terhadap *balanced time perspective*, belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif berperan sebagai mediator sebagian. Berdasarkan temuan ini, disimpulkan bahwa kesadaran diri memiliki pengaruh positif yang penting terhadap *balanced time perspective*, dan pentingnya belas kasih diri dalam membentuk perspektif waktu yang seimbang pun ditekankan, hidup setiap individu [15].

Faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat Kesejahteraan subjektif antara lain yaitu optimisme, *self compassion*, dukungan sosial, dan kebersyukuran [16]. Belas kasih diri adalah pandangan atau sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan kegagalan [17]. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang mengalami tunadaksa [18]. Berdasarkan beberapa pemaparan di atas maka peneliti bermaksud untuk Mengetahui keterkaitan kesejahteraan Subjektif pada *emerging adulthood* ditinjau dari belaskasih diri dan religiusitas. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada masa *emerging adulthood*, dengan mengetahui korelasi antara religiusitas dan belas kasih diri terhadap kesejahteraan subjektif.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan *variable* penelitian, yaitu variabel *dependen* kesejahteraan subjektif dan variabel *independent* adalah belaskasih diri dan religiusitas. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologi dengan model skala *likert* sebagai metode dalam mengumpulkan data penelitian. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator tersebut kemudian dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan. Untuk skala kesejahteraan subjektif dan skala belas kasih diri yang disusun peneliti bersama dengan mengadaptasi dari skala peneliti sebelumnya [19]. Suatu alat ukur dikatakan memiliki validitas tinggi apabila skala tersebut memberikan hasil

ukur yang sesuai dengan tujuan yang dilakukan, atau menjalankan fungsi ukurannya. Sedangkan skala religiusitas berbeda, ada beberapa pilihan alternatif jawaban [20].

Penelitian ini dilakukan dengan populasi mahasiswa dalam rentang *emerging adulthood* dengan kriteria usia 18-29 tahun, berlokasi di Yogyakarta dan Jawa Tengah, Teknik sampling dilakukan dengan *simple random sampling*. Besaran sampel diperoleh menggunakan aplikasi *G Power* dan Estimasi ukuran sampel dilakukan menggunakan teknik Analisis Power menggunakan bantuan *software G*Power*. *G*power*, merupakan penentuan ukuran sampel minimal yang bisa digunakan di dalam penelitian ini menjadi lebih ilmiah. Selain lebih ilmiah, *G*power* dapat menghasilkan output berupa numerik maupun grafis sehingga lebih memudahkan peneliti dalam penelitian, [21]. Minimal subjek sebesar 97 responden, sedang yang data yang digunakan menggunakan 107 responden. Uji hipotesis dibantu dengan menggunakan *software JAMOV*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Uji asumsi yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Normality Test

	Statistic	P
Kolmogorov-Smirnov	0.0463	0.967

Berdasarkan tabel uji normalitas KS diatas, data dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p = 0,976$). Hasil uji auto korelasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Auto Korelasi

Autocorrelation	DW Statistic	P
0.0156	1.94	0.730

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *DW statistic* tidak begitu rendah atau <1 (*DW Statistic* = 1.94) hal ini mengartikan bahwa data bersifat *independen* atau memenuhi asumsi bahwa tidak terjadi autokorelasi. Hasil *cook's distance* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Cook's Distance

Mean	Median	SD	Min	Max
0.0143	0.00387	0.0574	1.20e-7	0.567

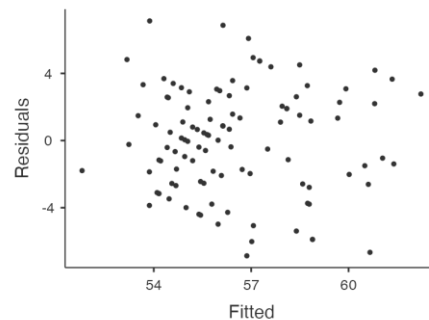
Berdasarkan tabel *cook's distance* diatas, nilai mean pada tabel <1 (*Mean* = 0,0143) maka artinya keberadaan pencilaan data tidak mengganggu garis persamaan regresi. Hasil *collinearity statistics* penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Collinearity Statistics

	VIP	Tolerance
SC	1.00	0.999
R	1.00	0.999

Berdasarkan tabel *collinearity statistic* diatas, diketahui bahwa nilai $VIF < 10$ ($VIF = 1.00$) dan nilai *tolerance*

$> 0,01$ (*Tolerance* = 0.999). Hal ini tandanya tidak terjadi multikolinieritas pada data dan tidak ada autokorelasi. Residual plot dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Residual Plot

Kemudian berdasarkan pada grafik diatas, plot residu dikatakan baik, tidak terjadi heteroskedastisitas pada data serta data yang ada dapat dikatakan linier. Dikatakan demikian karena penyebaran data acak namun hampir sama untuk sisi bagian atas dan bagian bawah. Hasil deskriptif statistik dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Deskriptif statistic

	KS	R	SC
N	107	107	107
Missing	0	0	0
Mean	56.5	40.1	64.8
Median	56	41	63
Standard Deviation	3.81	4.85	7.32
Minimum	60	13	50
Maximum	65	45	84

Nilai *mean empirik* tersebut, maka dapat dilakukan pengelompokkan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Kategorisasi

	Range	Jumlah	Prosentase	Kategori
K Subjektif	50-54	34	31,80%	Rendah
	55-58	54	43,90%	Sedang
	59-65	26	24,30%	Tinggi
Religiusitas	13-39	30	28,00%	Rendah
	40-42	44	41,20%	Sedang
	43-45	33	30,80%	Tinggi
Self Comp	50-61	44	31,80%	Rendah
	62-66	27	40,20%	Sedang
	67-84	36	28,00%	Tinggi

3.2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik berupa regresi linier berganda sebagai alat pengujian hipotesis. Berikut akan dipaparkan beberapa tabel hasil perhitungan *regresi linier* berganda dari aplikasi Jamovi beserta interpretasinya. Model *fit measures* dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Model Fit Measures

R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
0.568	0.322	0.316	50.0	1	105	<.001
0.571	0.327	0.314	25.2	2	104	<.001

Ada hubungan *Self Compassion* dan Religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif dapat diketahui dari tabel 3.8 di atas. Model 2 dari tabel tersebut memiliki nilai F 25,2 nilai R² = 0,327, p=<0,001, yang berarti baik variabel religiusitas dan *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood*. Adapun besarnya pengaruh dapat dilihat melalui nilai R² (koefisien determinan). Berdasarkan tabel, variabel perilaku mengemudi berisiko dapat dijelaskan oleh 2 prediktor tersebut sebesar 32,7%. *Self compassion* secara parsial berpengaruh sebesar 32,2% sedangkan religiusitas 0,5% terhadap kesejahteraan subjektif *emerging adulthood*. Hasil dari model *comparisons* dapat dilihat pada Tabel 8.

Model	Model	ΔR ²	F	df1	df2	p
1	2	0.00414	0.639	1	104	0.426

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa antara model 1 dan 2 tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dalam antara model 1 dan 2 karena p>0,05 yaitu p=0,426. Hal ini karena religiusitas hanya mampu berperan sebesar 5,5% terhadap kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood*.

3.3. Pembahasan

Peran variabel *self compassion* dan religiusitas terbukti mampu memprediksi kesejahteraan subjektif secara simultan sebesar 32,7%. Variabel *Self compassion* secara terpisah mampu memprediksi sebesar 32,2% terhadap kesejahteraan subjektif pada *emerging adulthood* dan 0,5% sisanya adalah peran dari variabel religiusitas. Sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa *self compassion* mempunyai peran terhadap kesejahteraan subjektif [22]. *Self compassion* juga berpengaruh baik secara langsung maupun melalui peran variabel *mindfulness* sebagai moderator terhadap kesejahteraan subjektif [23].

Kategori *self compassion* pada *emerging adulthood* dalam penelitian ini 31,8% dalam kategori rendah, 40,2% sedang dan 28% dalam kategori tinggi. Hal ini senada dengan penelitian terdahulu bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan tidak berbeda dan berada pada kategori yang tinggi. *Self compassion* juga terbukti mampu memprediksi kesejahteraan subjektif [24]. *Self compassion* atau belas kasih diri memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Memperlakukan diri sendiri dengan pengertian, dukungan, dan penerimaan dapat membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih positif dan berkontribusi pada perasaan bahagia dan puas dengan kehidupan. Pentingnya individu mempunyai *self compassion* terhadap kesejahteraan subjektifnya antara lain bisa berakibat terhadap ketahanan emosional dalam

menghadapi kesulitan dan kegagalan, kemampuan fisik dan kesehatan mental yang lebih baik, menciptakan gaya hidup yang lebih sehat. Mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan memberikan dukungan pada diri sendiri. Membantu berinteraksi dengan orang lain secara lebih empati dan peduli [15].

Peran variabel religiusitas mampu memprediksi kesejahteraan subjektif walaupun dengan nilai yang sangat kecil. Temuan penelitian ini religiusitas terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 41,2%, rendah sebesar 28%, dan tinggi sebesar 30,8%. Hasil penelitian terdahulu mengenai religiusitas yang belum mampu menjadi mediator memoderasi pengaruh kecemasan akan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir [25]. Faktor bias atau *social desirability* yang bisa terjadi dalam penelitian ini. Bias ini memungkinkan seorang individu menampilkan jawaban yang menyesuaikan dengan norma yang ada dan tidak mencerminkan keadaan yang sebenarnya [26].

Manfaat positif religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif tercermin dalam adanya dukungan sosial yang diberikan oleh kelompok keagamaan, di mana individu merasa diterima, didukung, dan memiliki komunitas keyakinan spiritual juga memberikan harapan dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan hidup, serta memberikan arti dan tujuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sementara itu, belas kasih diri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang [27]. Ketika seseorang dapat menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, mereka cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. sehingga individu dapat menghadapi tantangan dan kegagalan dengan lebih sabar dan pengertian.

4. Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dan religiusitas berperan secara bersamaan dalam memprediksi kesejahteraan subjektif pada individu masa *emerging adulthood*. Mayoritas responden berada pada kategori kesejahteraan subjektif yang sedang, dengan tingkat *self compassion* dan religiusitas juga berada pada tingkat sedang. Implikasinya bagi individu berusia 18 hingga 25 tahun adalah pentingnya meningkatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri dan tingkat religiusitas untuk mencapai kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Religiusitas yang mencakup keyakinan dan praktik spiritual memberikan panduan, arti, dan dukungan sosial bagi individu, sementara belas kasih diri membantu menghadapi tantangan dan stres dengan lebih baik. Kombinasi keduanya saling melengkapi, dengan religiusitas memberikan ketenangan dan penguatan dalam menghadapi tantangan hidup, sedangkan belas kasih diri membantu menjaga keseimbangan emosional dan menerima ketidaksempurnaan diri. Keduanya memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif

individu, memberikan dukungan dan rasa puas dalam hidup yang penuh warna.

Daftar Rujukan

- [1] Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E. Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, Sarah J. Blondell, Harvey A. Whiteford, James G. Scot, Robert Blum, Shoshanna Fine, Mengmeng Li, & Astha Ramaiya. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- [2] Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>.
- [3] Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- [4] Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). *Fear Of Missing Out (Fomo) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*, 2(3). <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>.
- [5] Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>.
- [6] Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Vol. 5(2). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1949>.
- [7] Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>.
- [8] Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>.
- [9] Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>.
- [10] Nakamura, J. S., Delaney, S. W., Diener, E., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). Are All Domains of Life Satisfaction Equal? Differential Associations with Health and Well-Being in Older Adults. *Quality of Life Research*, 31(4), 1043–1056. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02977-0>.
- [11] Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. 3(1). <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2140>.
- [12] Wong, P. T. P. (2020). The Maturing of Positive Psychology and the Emergence Of PP 2.0: A Book Review of Positive Psychology(3rd Ed.) By William Compton and Edward Hoffman. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 107–117. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i1.885>.
- [13] A Laksmidara, M., & Nashori, F. (2022). The State of Loneliness among Migrating Students: The Effect of Psychological Well-Being and Religiosity. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(2), progress. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i2.15613>.
- [14] Wati, R. A., & Rizkillah, R. (2021). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Keluarga Ibu Bekerja Informal Selama Pandemi Covid-19*. <https://doi.org/10.21009/JKKP.082.05>.
- [15] Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>.
- [16] Nindya, A. R., & Muhid, A. (n.d.). Pentingnya Social Support untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Santri Pondok Pesantren: A Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32923/tarbawiy.v9i1.2405>.
- [17] Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
- [18] Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>.
- [19] Puspitasari, P. (2020). Pengaruh Kelekatan terhadap Kesejahteraan Psikologis yang Dimediasi oleh Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 6(1), 20. <https://doi.org/10.26858/talanta.v6i1.13100>.
- [20] Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1). <https://doi.org/10.24854/ijpr403>.
- [21] Kang, H. (2021). Sample Size Determination and Power Analysis using the G*Power Software. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 17. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.17>.
- [22] Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2021). Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW). *Volume 2(13)*, 120–128. <https://doi.org/10.15294/intuusi.v13i2.25756>.
- [23] Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>.
- [24] Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (Self-)Compassion, and Subjective Well-Being: a Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>.
- [25] Qolbi, F. H. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>.
- [26] Oktapialdi, R., Tarigan, M., & Musthofa, M. A. (2018). Pengembangan Skala Social Desirability. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 33–42. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11921>.
- [27] Sadiq, U., Rana, F. & Munir, M. Marital Quality, Self-compassion and Psychological Distress in Women with Primary Infertility. *Sex Disabil* 40, 167–177 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09708-w>.