
PERAN GROWTH MINDSET DAN SELF-COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA

Muhammad Reza Islamy^{1a}, Shania Finnalia Sas², Fatin Rohmah Wahidah³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Purwokerto

^areza17401@gmail.com

Abstract

Adolescents who are in the transition period from childhood to adulthood are expected to have a high level of subjective well-being because this is related to the ability to regulate emotions and overcome problems. Research on subjective well-being in adolescents is still rarely conducted in Indonesia, therefore this research aims to determine the role of growth mindset and self-compassion on subjective well-being in adolescents. The research method is a quantitative method with survey techniques based on paper and pencils. Samples in this study were early adolescents aged 13-17 years in Purbalingga. This study uses a non-probability sampling technique, the sampling used is quota sampling. The results showed that growth mindset has no effect and is not significant to subjective well-being, while self-compassion significantly affects subjective well-being. Together, growth mindset and self-compassion significantly affect subjective well-being. In this study, the positive regression value can be stated that growth mindset and self-compassion have a positive effect on subjective well-being in adolescents. The results and discussion of the study will be discussed further in the article.

Keywords: *Adolescence, growth mindset, self-compassion, subjective well-being*

Abstrak

Remaja yang berada pada periode transisi dari masa anak-anak hingga dewasa diharapkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi karena hal ini berkaitan dengan kemampuan dalam mengatur emosi dan mengatasi masalah. Penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja masih jarang dilakukan di Indonesia, untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *growth mindset* dan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik survei berbasis *paper and pencils*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja awal yang berusia 13-17 tahun di Purbalingga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* berjenis *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* tidak berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*, sedangkan *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Kemudian secara bersama-sama *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada remaja. Hasil dan pembahasan penelitian akan didiskusikan lebih lanjut dalam artikel.

Kata Kunci: *Growth mindset, remaja, self-sompson, subjective well-being*

Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Hurlock et al. (1991) mengemukakan masa remaja dibagi menjadi dua kategori, remaja awal, yang berlangsung dari usia 13 hingga 17 tahun, dan remaja akhir, yang berkisar antara usia 17 hingga 18 tahun. Sedangkan Santrock (2007) menjelaskan masa remaja biasanya dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun. Masa transisi ini sering dianggap stres, karena remaja harus belajar beradaptasi dengan perubahan ini dan menerimanya, yang dapat menyebabkan resistensi emosional. Akibatnya, diyakini bahwa mereka yang berada di masa remaja membutuhkan bantuan dalam menyesuaikan diri dengan peran yang mereka rasa perlu mereka penuhi (Sirupa, Wantania & Suparman, 2016).

Anak remaja pada generasi saat ini cenderung memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Menurut Berk (2012) remaja umumnya mengalami berbagai konflik sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa “*Storm and Stress*” (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pada dasarnya setiap orang, termasuk para remaja, memiliki harapan untuk meraih

kebahagiaan dalam hidup mereka. Kebahagiaan ini dapat diartikan sebagai kesejahteraan emosional dan kepuasan secara menyeluruh terhadap kehidupan (Santrock, 2012). *Subjective well-being* (SWB) menjadi sebuah bahan penelitian yang banyak diteliti akhir-akhir ini. *Subjective well-being* merupakan evaluasi diri terhadap kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dalam konteks *subjective well-being*, seseorang dianggap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika ia merasa gembira secara emosional dan merasa puas secara kognitif dengan kehidupannya.

Subjective well-being terdiri dari dua komponen evaluasi, yaitu kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi dicirikan oleh evaluasi kognitif yang mencakup tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta evaluasi afektif yang mencakup tingkat afek positif yang tinggi dan tingkat afek negatif yang rendah. Konsep *subjective well-being* mencakup evaluasi kehidupan dan pengalaman emosional seseorang, yang mencakup kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi, dan afek negatif yang rendah (Diener, 2009). Seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan mengatasi masalah dengan baik. Di sisi lain, seseorang dengan tingkat *subjective well-being* yang

rendah cenderung merasa tidak bahagia dalam hidup, memiliki pikiran dan perasaan negatif yang berlebihan, dan mungkin mengalami kecemasan, kemarahan, dan bahkan risiko mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Banyak orang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri, hingga kurang mencintai apa yang telah dimiliki dirinya. Perasaan inilah yang membuat para remaja tidak memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Emosi dan persepsi negatif mengenai diri sendiri seperti merasa tidak aman, apabila tidak diatasi dengan baik maka dapat berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Dengan demikian para remaja harus belajar untuk dapat menyadari berbagai pengalaman baik atau buruk dan tidak menyalahkan diri sendiri seutuhnya. Penerimaan diri dengan penuh kasih sayang dapat menciptakan perasaan cinta pada diri sendiri atau biasa dikenal dengan *self-compassion* (Kawitri, Listyandini & Rahmatika, 2020).

Dilihat dari pengertiannya, *self-compassion* mencerminkan sikap baik pada diri, dengan tidak menyalahkan kondisi, kekurangan, dan pengalaman yang terjadi pada diri remaja. *Self-compassion* juga dapat melihat kesadaran terhadap individu saat mengalami keadaan yang tidak sesuai

dengannya, individu dapat menerima dan tidak mampu menghindari keadaan yang harus dihadapi. *Self-compassion* mencakup pemahaman diri dengan tidak ada penilaian atas kegagalan atau ketidakmampuan dalam diri. *Self-compassion* juga terbukti memiliki korelasi dengan fungsi adaptasi psikologi pada individu, seperti mengurangi kecemasan, depresi, hingga pada kecerdasan emosi seseorang (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Adanya *subjective well-being* dengan *self-compassion* ini harus diikuti juga dengan perkembangan pola pikir remaja yang pada masa ini semakin berkembang. Individu yang memiliki persepsi bahwa kepintaran dirinya dapat berkembang melalui usaha lalu bersemangat menjalani tantangan, tidak melihat kesalahan sebagai kesedihan melainkan sebagai proses pembelajaran. Individu akan memberikan usaha yang maksimal terhadap hal-hal yang sedang dijalani, mampu menerima teguran orang lain dan mampu melihat keberhasilan orang lain sebagai inspirasi bagi dirinya. Sebaliknya, individu dengan *fixed mindset* cenderung tidak mempelajari pembelajaran yang menurutnya bukan bidangnya maka akan lebih menghindari tantangan dan melihat keterpurukan sebagai kegagalan (Dweck, 2017).

Adapun pengertian *growth mindset* adalah perkembangan pola pikir yang dimiliki individu, pola pikir ini bisa membuat hidup individu lebih maju atau bahkan sebaliknya bisa menjadi lebih kurang baik. Dengan kalimat ini, saat kehidupan di dunia terus berubah dan pola pikir manusia tidak berkembang, itu sama dengan definisi bunuh diri setiap individu secara perlahan. Setiap individu akan menanggung resiko kegagalan yang berpotensi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya (Serikat, 2017).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *growth mindset* dan *subjective well-being* (Wahidah & Royanto, 2019). Meskipun belum ada penjelasan pasti mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, banyak penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat memprediksi prestasi (Savvides & Bond, 2021) dan prestasi ini kemudian dikaitkan dengan *subjective well-being* (Bücker et al., 2018). Dalam hal ini, seseorang yang telah mencapai prestasi dapat merasa lebih bahagia karena telah memenuhi kebutuhan akan kompetensi. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa *growth mindset* berkorelasi dengan berbagai aspek *self-regulation* (Burnette et al., 2013), *grit* (Zhao et al., 2018), dan *self-efficacy* (Bai & Wang, 2020). Berdasarkan temuan ini, para peneliti

berasumsi bahwa *growth mindset* dapat dipakai untuk memprediksi *subjective well-being*. Para peneliti mengasumsikan bahwa seseorang yang percaya bahwa hidup yang lebih baik dapat dicapai dengan usaha keras, akan berupaya untuk mencapainya. Sebaliknya, seseorang yang merasa sulit untuk mencapai hidup yang lebih baik tidak akan berusaha untuk mencapainya (Saputra & Kurniawan, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febrianingsih, Afriyeni, Armalita dan Anggreiny, (2022) dalam tahapan remaja, masa perkembangan membutuhkan peran yang besar dari orang tua dalam membantu remaja melewati dinamika perkembangannya. Hal ini dianggap penting karena bantuan dari orang tua pada tahapan ini dapat membantu meningkatkan *subjective well-being* remaja di masa depan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan teman sebaya dapat mempengaruhi remaja, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan dan tumbuh tanpa peran orang tua. Namun, penelitian juga menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan pada *subjective well-being* remaja panti asuhan Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien signifikansi memiliki nilai .00 ($p < .05$), dan koefisien R^2

menunjukkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi *subjective well-being* remaja panti asuhan Kota Padang sebesar 24.5%.

Terlepas dari berkembangnya berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian ini dapat dikatakan masih jarang ditemukan di Indonesia, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh pada *subjective well-being* remaja. Tujuan dari penelitian ini didasarkan pada latar belakang masalah yang diuraikan di atas yakni untuk mengetahui pengaruh *growth mindset* dan *self-compassion* pada *subjective well-being* remaja. Terdapat tiga hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

H1: Ada pengaruh *growth mindset* terhadap *subjective well-being* pada remaja.

H2: Ada pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja.

H3: Ada pengaruh *growth mindset* dan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Metode Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan

teknik survei untuk mengumpulkan data berbasis *paper and pencils* melalui skala *growth mindset*, *self-compassion*, dan *subjective well-being* pada remaja.

Responden

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 13-17 tahun di Purbalingga, Jawa Tengah. Pemilihan sampel ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *quota sampling*. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 100 responden. Responden juga diminta untuk mengisi data demografis seperti usia, jenis kelamin, dan Pendidikan.

Responden dalam penelitian ini memiliki data demografi dengan kriteria gender sebanyak 26% adalah laki-laki dan 74% adalah perempuan. Kriteria usia mayoritas adalah 15 tahun sebanyak 54%. Berdasarkan data demografi yang disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi

No.	Kriteria	N	Persentase
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	26	26%
	Perempuan	74	74%
Usia			
2	14 Tahun	4	4%
	15 Tahun	54	54%
	16 Tahun	37	37%
	17 Tahun	5	5%

Instrumen

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner (angket) yang menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini, terdapat empat pilihan alternatif jawaban yang disajikan kepada responden untuk memberi respon atas pernyataan yang diberikan (Sangat Setuju = poin 4, hingga sangat tidak setuju = poin 1).

Terdapat tiga alat ukur dalam penelitian ini, antara lain Skala *subjective well-being* dari Diener (2009) melalui websitenya. Skala ini memiliki 17 aitem, di mana responden diminta untuk bereaksi sesuai dengan kondisi kesehatan mereka saat ini. Pernyataan tentang komponen kognitif dan afeksi. Setelah dilakukan *tryout* kepada 40 remaja di Purbalingga, diperoleh hasil uji validitas bahwa terdapat 15 aitem valid dan 2 aitem tidak valid pada skala *subjective well-being* ini. Aitem yang tidak valid ini lalu dihapus. Kemudian pada uji reliabilitas ditemukan hasil *subjective well-being* memiliki *Cronbach's alpha* sebesar 0,785. Adapun contoh aitem pada skala *subjective well-being* yakni “Sebagian kehidupan saya saat ini, saya merasa hidup saya telah mencapai tingkat yang saya anggap lebih baik”.

Skala *self-compassion scale* dari Neff, (2003) yang di terjemahkan oleh Sugiyanto, Suwartono dan Sutanto,

(2020). memiliki 26 aitem. Aitem pada kuisioner ini menyentuh topik seperti cinta diri, evaluasi diri, kesendirian, kesadaran diri, dan identifikasi berlebihan dengan orang tersebut. Setelah dilakukan *tryout* kepada 40 remaja di Purbalingga, diperoleh hasil uji validitas bahwa terdapat 18 aitem valid dan 8 aitem tidak valid pada skala *self-compassion* ini. Aitem yang tidak valid ini lalu dihapus. Kemudian pada uji reliabilitas ditemukan hasil *self-compassion* memiliki *Cronbach's alpha* sebesar 0,747. Adapun contoh aitem pada skala *subjective well-being* yakni “Saya tidak menerima kelemahan dan kekurangan saya”.

Skala *growth mindset* yang diadaptasi dari Chen han Ding, uanzhao Liu, Xin Dewey, John., (2021) dengan 18 aitem. Aitem pada kuisioner ini memiliki aspek-aspek seperti motivasi, sikap, tantangan, kesulitan, dan pola pikir positif. Setelah dilakukan *tryout* kepada 40 remaja di Purbalingga diperoleh hasil uji validitas bahwa terdapat 14 aitem valid dan 4 aitem tidak valid pada skala *growth mindset* ini. Aitem yang tidak valid ini lalu dihapus. Kemudian pada uji reliabilitas ditemukan hasil *growth mindset* memiliki *Cronbach's alpha* sebesar 0,727. Adapun contoh aitem pada skala *growth mindset* yakni “Belajar bertujuan untuk menambah pengetahuan, memperluas cakrawala, memuaskan

keingintahuan, dan meningkatkan kemampuan saya”.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul dari hasil kuesioner kemudian dilakukan skoring dan analisis secara deskriptif dari data demografi dan masing-masing variable. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji regresi berganda untuk menguji pengaruh tiga variabel yakni *growth mindset* dan *self-compassion* dengan *subjective well-being* (Siyoto & Sodik, 2015). Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi perhitungan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *growth mindset* dan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja di Purbalingga. Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, terlebih dahulu perlu memenuhi uji normalitas dan uji linearitas.

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model uji regresi ini sudah terpenuhi.

Berdasarkan pada bagian "*Collinearity Statistics*" diketahui nilai *Tolerance* untuk *growth mindset* dan *self-compassion* adalah $0,964 > 0,10$. Sementara, nilai VIF untuk *growth mindset* dan *self-compassion* adalah $1,038 < 10,00$. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolineritas dalam model regresi.

Tabel 2. Uji Regresi H1

Model	β	t	Sig.	LB	UB
<i>Growth Mindset_Subjective Wellbeing</i>	.11	1.31	.193	-.088	.427

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai ($\beta=0,112$, $t(97)=1,310$, $p<n.s.$, 95%CI [-0,088; 0,427]). Karena nilai Sig. $0,193 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* tidak berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Tabel 3. Uji Regresi H2

Model	β	t	Sig.	LB	UB
<i>Self-compassion_Subjective Wellbeing</i>	.534	6.256	.000	.290	.559

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai ($\beta=0,534$, $t(97)=6,256$, $p<0,05.$, 95%CI [0,290; 0,559]). Karena nilai Sig. $< 0,001$ maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Tabel 4. Uji Regresi H3

Model	R ²	df	F	Sig.
Growth Mindset, Self-compassion_Su bjective well-being	0,32	2 97	22,822	.000 ^b

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai R^2 (R Square) adalah sebesar 0,32. Hal ini berarti bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 32% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

Diketahui bahwa nilai $F(2,97) = 22,822$, $p < 0,001$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* secara besama-sama berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa H1 ditolak, H2 diterima dan H3 diterima. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian di atas menghasilkan bahwa H1 ditolak, H2 diterima dan H3 diterima, yang berarti

growth mindset dan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja di Purbalingga, Jawa Tengah. Akan tetapi jika kita fokus pada variabel *growth mindset* terhadap *subjective well-being* maka tidak akan mendapat nilai signifikan, yang berarti *growth mindset* sendiri tidak dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja. Namun jika disatukan dengan variabel *self-compassion* maka secara bersama-sama dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *growth mindset* dan *subjective well-being* (Wahidah & Royanto, 2019). Meskipun belum ada penjelasan pasti mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, banyak penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat memprediksi prestasi (Savvides & Bond, 2021) dan prestasi ini kemudian dikaitkan dengan *subjective well-being* (Bücker et al., 2018). Dalam hal ini, seseorang yang telah mencapai prestasi dapat merasa lebih bahagia karena telah memenuhi kebutuhan akan kompetensi. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa *growth mindset* berkorelasi dengan berbagai aspek *self-regulasi* (Burnette et al., 2013), *grit* (Zhao et al., 2018), dan *self-efficacy* (Bai & Wang, 2020). Berdasarkan temuan ini, para

peneliti berasumsi bahwa *growth mindset* dapat dipakai untuk memprediksi *subjective well-being*. Para peneliti mengasumsikan bahwa seseorang yang percaya bahwa hidup yang lebih baik dapat dicapai dengan usaha keras, akan berupaya untuk mencapainya. Sebaliknya, seseorang yang merasa sulit untuk mencapai hidup yang lebih baik tidak akan berusaha untuk mencapainya (Saputra & Kurniawan, 2022). Maka dari itu penelitian mengenai *growth mindset* dengan *subjective well-being* masih sangat jarang diteliti, dengan begitu peneliti ingin melakukan penelitian guna mendapatkan hasil bahwa *growth mindset* dapat mempengaruhi *subjective well-being*.

Penelitian terkait *self-compassion* dengan *subjective well-being* sudah ada beberapa peneliti melakukan penelitian terhadap variabel ini. Memang terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* seperti pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febrianingsih, Afriyeni, Armalita dan Anggreiny (2022). Maka dari itu peneliti membuat pembaharuan pada penelitian ini yakni dengan menggabungkan antara *growth mindset* dan *self-compassion* apakah dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada remaja. Penelitian kali ini menggunakan

subjek pada remaja di Purbalingga sebanyak 100 responden, hal ini dilakukan karena belum ada yang melakukan penelitian ini pada remaja dan lokasi penelitian ini juga menjadi pembaharuan pada penelitian kali ini.

Merujuk pada pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada remaja dengan total pengaruh sebesar 32%. Pengaruh positif ini bermakna bahwa semakin meningkatnya *growth mindset* dan *self-compassion* yang terjadi pada remaja, maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* remaja. Namun jika remaja memiliki *growth mindset* rendah, akan tetapi remaja tersebut memiliki *self-compassion* tinggi, maka akan menurunkan sedikit *subjective well-being* pada remaja. Namun jika keduanya memiliki tingkat yang rendah maka semakin rendah juga tingkat *subjective well-being* pada remaja.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatas dalam pengambilan sampel dan waktu penelitian, karena memang terdapat kewajiban lain yang bersamaan dengan kegiatan penelitian ini, sehingga dalam penyusunan atau bahkan analisis data belum begitu maksimal dan menyeluruh, semoga untuk penelitian selanjutnya dapat lebih mengembangkan

penelitian ini bahkan melakukan pembaharuan.

Simpulan dan Saran Simpul

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh signifikan antara *growth mindset* dan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* dengan besar pengaruh bernilai 32% semakin tinggi *growth mindset* dan *self-compassion* maka dapat diprediksi semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being*. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada remaja.

Saran

Secara umum, penelitian ini berhasil berdasarkan temuan dari data lapangan. Namun terdapat beberapa saran dari peneliti untuk memberikan rekomendasi yang mungkin bermanfaat bagi peneliti lainnya. Berikut ini adalah rekomendasi yang dibuat oleh para peneliti:

1. Saran Metodologis

Hendaknya peneliti selanjutnya dapat memilih populasi dan sampel yang lebih mendalam untuk mendapatkan hasil yang cukup memuaskan. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan pembaharuan baik

segi teknik sampling ataupun lokasi penelitiannya, mengenai pengaruh *growth mindset* dan *self-compassion* pada *subjective well-being* remaja.

2. Saran Praktis

Disarankan kepada para remaja di Purbalingga dapat lebih meningkatkan *growth mindset* tiap individu dengan cara mengikuti pelatihan/workshop/seminar guna mengasah kemampuan atau potensi dalam diri remaja. Kemudian para remaja di Purbalingga selain untuk meningkatkan *growth mindset*, diharapkan dapat lebih *aware* pada kondisi fisik maupun psikis mereka, dengan cara tidak selalu memaksakan diri kita untuk melakukan hal yang lebih dari batas kemampuan diri remaja. Supaya dapat meningkatkan *self-compassion* pada tiap remaja, sehingga dapat menghasilkan keadaan *subjective well-being* yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Akin, T. (2009). *Strategies for Combating Urban Flooding in a Developing Nation: A Case Study from Ondo, Nigeria*. *Environmentalist*, 14, 57–62.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). PT. Rineka Cipta.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: age, sex, social class, and situational differences. *Journals of Gerontology*, 30(2), 216–224. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.2.216>
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *The American Psychologist*,

- 31(2), 117–124.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Chen, S., Ding, Y., Liu, X., & Dewey, J. (2021). *Pengembangan skala mindset berkembang : bukti validitas struktural , model pengukuran , efek langsung dan tidak langsung pada sampel Cina Kajian Pustaka dan Kerangka Konseptual*.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2007). *Subjective Well-Being and Peace*. 63(2), 421–440.
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being*.
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E. (2021). *Ed Diener*.
<https://eddiener.com/>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(December 2015), 403–425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
<https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Dweck, C. S. (2017). The Journey to Children’s Mindsets—and Beyond. *Child Development Perspectives*, 11(2), 139–144.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12225>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Kota Padang*. 15(2), 110–121.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “ Self Compassion ” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 93–102.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Soedjarwo, & Sijabat, R. M. (1991). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kartono, K. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. CV Mandar Maju.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18.
<https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Margono, S. (2004). *Metodologi penelitian pendidikan*. Rineka Cipta.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S.

- S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
<https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development*.
- Saputra, A. M., & Kurniawan, I. N. (2022). *Korelasi Antara Growth Mindset , Social Support , dan Subjective Well-Being Corelation Between Growth Mindset , Social Support , and Subjective Well-Being*. 10(1), 25–32.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *E-CliniC*, 4(2), 137–144.
<https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 63.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>
- Sugiyanto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, May. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Thakkar, V. (2006). *Psychological Disorders Addiction*.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1–34.
<https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Zeng, G., Chen, X., Cheung, H. Y., & Peng, K. (2019). Teachers' growth mindset and work engagement in the Chinese educational context: Well-being and perseverance of effort as mediators. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00839>