

Pengaruh Dukungan Sosial dan Resiliensi Terhadap *Subjective Well-being* pada Remaja Akhir Pasca Putus Cinta di Karawang

Windi Dwi Astuti¹, Nuram Mubina², Rizky Ajeng Pratiwi³

Universitas Buana Perjuangan Karawang^{1,2,3}

Corresponding email: windidwi366@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 06-06-2026

Received : 07-06-2026

Revised : 10-06-2026

Accepted : 13-06-2026

Keywords

Social Support;

Resilience;

Subjective well-being;

Adolescents;

Breakup

DOI:

10.59066/ijoms.v5i1.2530

ABSTRACT

This study examines the influence of social support and resilience on *subjective well-being* among late adolescents who have experienced romantic breakups in Karawang. This research employed a quantitative approach with a causal associative design. The sample consisted of 204 late adolescents aged 18–21 years in Karawang, selected using convenience sampling. Data were collected through psychological scales measuring subjective well-being, social support, and resilience, namely the Satisfaction with Life Scale (SWLS) for subjective well-being, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) for social support, and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for resilience. Instrument validity and reliability were confirmed, and data were analyzed using multiple linear regression after meeting classical assumption tests. The results showed that social support and resilience simultaneously have a significant effect on *subjective well-being* ($F = 36.393$; $p < 0.05$). Partially, social support ($t = 4.882$; $p < 0.05$) and resilience ($t = 4.339$; $p < 0.05$) both have positive and significant effects on *subjective well-being*. The coefficient of determination ($R^2 = 0.266$) indicates that 26.6% of *subjective well-being* is explained by these variables, while the remaining 73.4% is influenced by other factors. These findings suggest that higher social support and resilience contribute to better *subjective well-being* among adolescents after breakups. Thus, strengthening social relationships and internal coping capacity is essential to support adolescent mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Masa remaja akhir merupakan fase penting dalam siklus perkembangan manusia yang berlangsung pada rentang usia 18–21 tahun. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, serta pengembangan hubungan interpersonal yang lebih mendalam. Salah satu aspek yang menonjol pada masa ini adalah keterlibatan dalam

hubungan romantis. Secara global, sekitar 70% remaja telah memiliki pengalaman berpacaran pada usia 18 tahun (McElwain et al., 2017). Di Indonesia, data Indonesian Demographic and Health Survey (2017) juga menunjukkan tingginya keterlibatan remaja dalam hubungan romantis. Hubungan tersebut menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh keintiman, dukungan emosional, dan validasi diri.

Namun, hubungan romantis tidak selalu berakhir secara positif. Putus cinta merupakan salah satu pengalaman yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada remaja akhir. Peristiwa ini sering kali memunculkan berbagai reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan, perasaan kehilangan, hingga menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Pramudianti, 2020). Apabila tidak dikelola dengan baik, dampak tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara lebih luas. *World Health Organization* (2025) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh faktor psikososial. Sementara itu, Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya berkaitan dengan permasalahan hubungan interpersonal.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan *subjective well-being* (SWB), yaitu evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan (Diener, 1984). *Subjective well-being* terdiri atas dua komponen utama, yaitu komponen kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan komponen afektif yang mencakup dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif (Diener et al., 2012). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif, sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi (Li et al., 2025; Matic & Musil, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu remaja mempertahankan *subjective well-being* setelah mengalami putus cinta.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2025 melalui wawancara singkat terhadap 10 remaja akhir di Kabupaten Karawang yang pernah mengalami putus cinta menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kepuasan hidup, munculnya emosi negatif, serta berkurangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beberapa responden menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan teman membantu mereka menghadapi masa sulit tersebut. Selain itu, kemampuan untuk menerima keadaan dan bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan juga dianggap berperan dalam proses pemulihan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa *subjective well-being* pada remaja pasca putus cinta dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun faktor internal.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dukungan sosial mengacu pada persepsi individu mengenai adanya perhatian, penerimaan, bantuan, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun

significant others (Yolanda & Rahayuningsih, 2023; Wu et al., 2025). Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengurangi dampak negatif dari pengalaman yang menekan. Penelitian Anisa et al. (2024) dan Brajša-Žganec et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *subjective well-being*.

Selain dukungan sosial, faktor internal yang berperan penting adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman yang sulit atau penuh tekanan (Masten, 2001; Rosito, 2021). Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara adaptif, mempertahankan optimisme, serta melihat pengalaman negatif sebagai kesempatan untuk berkembang. Penelitian Rahmanda dan Utami (2024) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* dan membantu individu mempertahankan kualitas hidup meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial, resiliensi, dan *subjective well-being* telah banyak diteliti, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian terdahulu umumnya menguji pengaruh dukungan sosial terhadap *subjective well-being* atau pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* secara terpisah. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi remaja atau dewasa secara umum dan belum secara khusus berfokus pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Padahal, putus cinta merupakan pengalaman emosional yang khas dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengintegrasikan faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa resiliensi untuk memahami *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi positif, serta memberikan manfaat praktis sebagai dasar penyusunan program pendampingan dan promosi kesehatan mental bagi remaja yang mengalami putus cinta.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang; (2) terdapat pengaruh positif dan signifikan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang; dan (3) terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial dan resiliensi secara simultan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective well-being*.

Dalam penelitian ini, *subjective well-being* berperan sebagai variabel dependen, sedangkan dukungan sosial dan resiliensi berperan sebagai variabel independen.

Populasi penelitian adalah remaja akhir berusia 18–21 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang dan pernah mengalami putus cinta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* sampling dengan metode *convenience* sampling. Metode ini dipilih karena memudahkan peneliti dalam menjangkau responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Jumlah sampel sebanyak 204 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan ukuran sampel menurut Cohen (1992). Meskipun demikian, penggunaan *convenience* sampling memiliki keterbatasan dalam merepresentasikan populasi secara keseluruhan sehingga hasil penelitian perlu digeneralisasikan secara hati-hati.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Tautan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial, seperti WhatsApp, dan Instagram lainnya yang banyak digunakan oleh remaja akhir di Kabupaten Karawang. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, hak partisipasi, serta pernyataan kesediaan untuk berpartisipasi (*informed consent*). Hanya responden yang menyatakan persetujuan secara sukarela yang dapat melanjutkan pengisian kuesioner.

Subjective well-being diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Muttaqin (2022). Skala ini terdiri atas 5 item yang mengukur komponen kognitif berupa kepuasan hidup. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *factor loading* yang baik, yaitu item 1 = 0,72; item 2 = 0,78; item 3 = 0,84; item 4 = 0,69; dan item 5 = 0,62. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,50 sehingga item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83 yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik. Oleh karena itu, peneliti mengadopsi skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Skala ini menggunakan Skala *Likert* 7 poin, mulai dari (1) sangat tidak setuju hingga (7) sangat setuju.

Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Laksmi et al. (2020). Skala ini terdiri atas 12 item yang mencakup dimensi dukungan keluarga, teman sebaya, dan *significant others*. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *factor loading* masing-masing item berada pada rentang 0,63–0,89. Seluruh item memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai di atas 0,50. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0,88–0,92 pada masing-masing dimensi yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Oleh karena itu, peneliti mengadopsi skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Skala ini menggunakan Skala *Likert* 5 poin, mulai dari (1) sangat tidak setuju hingga (5) sangat setuju.

Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale versi 10 item* (CD-RISC-10) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) dan telah diadaptasi ke

dalam bahasa Indonesia oleh Perwitasari dan Wulandari (2024). Skala ini terdiri atas 10 item favorable yang mengukur kemampuan individu dalam menghadapi dan bangkit dari kesulitan. Hasil uji validitas menunjukkan nilai *factor loading* masing-masing item berada pada rentang 0,52–0,82 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,89 yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. Oleh karena itu, peneliti mengadopsi skala Connor-Davidson *Resilience Scale (CD-RISC-10)*. Skala ini menggunakan Skala *Likert* 5 poin, mulai dari (0) sangat tidak sesuai hingga (4) sangat sesuai.

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis data diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang. Analisis dilakukan baik secara parsial maupun simultan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah diajukan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	82	40,2%
Perempuan	122	59,6%
Total	204	100%

Berdasarkan data yang terkumpul dari 204 partisipan, profil responden ditinjau dari aspek jenis kelamin dan usia menunjukkan karakteristik sebagai berikut. Mengenai klasifikasi jenis kelamin, komposisi responden didominasi oleh kelompok perempuan yang mencakup 122 individu atau sekitar 59,6% dari total keseluruhan. Sementara itu, kelompok responden laki-laki berjumlah 82 orang, yang merepresentasikan 40,2% dari sampel penelitian. Data ini mengindikasikan adanya selisih proporsi yang cukup terlihat antara kedua gender, dengan partisipasi perempuan yang lebih tinggi dalam survei ini.

Tabel 2. Demografi Responden Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
18	49	24,0%
19	54	26,5%
20	53	26,0%
21	48	23,5%
Total	204	100%

Tinjauan terhadap distribusi usia menunjukkan sebaran yang cenderung homogen atau merata di setiap tingkatan tahun. Kelompok usia 19 tahun menjadi segmen dengan jumlah partisipan terbanyak, yakni 54 responden (26,5%), disusul oleh kelompok usia 20 tahun sebanyak 53 responden (26,0%). Kelompok usia 18 tahun dan 21 tahun memiliki jumlah

yang hampir berdekatan, masing-masing menyumbang 49 orang (24,0%) dan 48 orang (23,5%). Secara garis besar, profil demografi berdasarkan usia ini memperlihatkan bahwa responden penelitian tersebar secara stabil di rentang usia 18 hingga 21 tahun, tanpa adanya ketimpangan jumlah yang mencolok pada kategori usia tertentu.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	Sig. (2-tailed)	P value	Hasil
Normalitas Residual	0,200	0,05	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel		Sig.	P value	Hasil
<i>Subjective well-being</i> * Dukungan Sosial	Deviation from Linearity	.494	0,05	Linear
<i>Subjective well-being</i> * Resiliensi	Deviation from Linearity	.196	0,05	Linear

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* memiliki nilai deviation from linearity sebesar 0,494 ($p > 0,05$), sedangkan hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* sebesar 0,196 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan *linear* dengan *subjective well-being*, sehingga analisis regresi *linear* berganda dapat dilanjutkan.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1051.690	2	525.845	36.393	.000 ^b
Residual	2904.231	201	14.449		
Total	3955.922	203			

Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan nilai F sebesar 36,393 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap *subjective well-being* diterima.

Tabel 5. Hasil Uji Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	4.647	1.454		3.195	.002
	X1	.107	.022	.324	4.882	.000
	X2	.220	.051	.288	4.339	.000

Secara parsial, dukungan sosial memiliki nilai t sebesar 4,882 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,107. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta.

Sementara itu, resiliensi memiliki nilai t sebesar 4,339 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,220. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, semakin tinggi resiliensi individu, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki. Secara keseluruhan, kedua variabel independen terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* baik secara simultan maupun parsial.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	Model Summary ^b			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 ^a	.266	.259	3.801

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil analisis menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,266, yang berarti bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 26,6% variabel *subjective well-being*. Sementara itu, sebesar 73,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,259 menunjukkan kontribusi efektif model setelah penyesuaian. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,516 mengindikasikan hubungan yang berada pada kategori sedang antara variabel independen dan *subjective well-being*. Hal ini mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa interval koefisien 0,40–0,599 termasuk dalam kategori hubungan sedang.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara simultan berkontribusi sebesar 26,6% terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang, sedangkan sebesar 73,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi *subjective well-being*. Secara teoritis, *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal memberikan rasa diterima, diperhatikan, dan didukung oleh lingkungan, sedangkan resiliensi sebagai faktor internal membantu individu mengelola emosi dan beradaptasi terhadap tekanan hidup (Diener et al., 2012). Dalam konteks remaja akhir pasca putus cinta, kedua faktor tersebut menjadi penting karena membantu individu menghadapi emosi negatif seperti kesedihan, kehilangan, dan kekecewaan akibat berakhirnya hubungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* (Calonia et al., 2024; Yıldırım & Tanrıverdi, 2021; Septiyanti & Rahayu, 2025).

Secara parsial, dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Dukungan sosial berperan sebagai mekanisme coping yang membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa aman, serta memberikan keyakinan bahwa individu tidak menghadapi masalah seorang diri (Khoiriyah et al., 2023; Sunarsih & Harahap, 2024). Pada

remaja akhir pasca putus cinta, dukungan dari teman, keluarga, maupun *significant others* menjadi sumber kekuatan eksternal yang membantu individu menghadapi rasa sedih, kecewa, dan kehilangan makna hubungan. Dukungan tersebut memberikan validasi emosional, perhatian, serta bantuan dalam memaknai kembali pengalaman putus cinta secara lebih positif. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mudah membangun kembali kepercayaan diri, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta melihat pengalaman putus cinta sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri (Anisa et al., 2024; Sitompul & Noorrizki, 2024; Rohmah & Laili, 2025). Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi sebagai *protective factor* yang membantu individu mempertahankan emosi positif dan meningkatkan kepuasan hidup sebagai bagian dari *subjective well-being*.

Selain dukungan sosial, resiliensi juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan optimisme, serta beradaptasi secara positif terhadap pengalaman negatif (Masten, 2001). Dalam konteks remaja akhir pasca putus cinta, resiliensi membantu individu untuk bangkit dari rasa kehilangan dan tekanan emosional sehingga mampu kembali menjalani kehidupan secara lebih adaptif. Individu yang resilien mampu melakukan *emotional regulation*, mempertahankan harapan positif, serta melakukan *cognitive reappraisal* terhadap pengalaman putus cinta yang dialami (Anggraita & Witarso, 2023). Proses tersebut membantu individu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif yang menjadi komponen utama dalam *subjective well-being* (Diener et al., 2012). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup (Rakhmadiani et al., 2021; Purnamasari et al., 2024; Padang & Huwae, 2024). Dengan demikian, resiliensi berfungsi sebagai mekanisme internal yang menentukan bagaimana individu merespons, mengolah, dan memaknai pengalaman negatif sehingga individu tidak hanya pulih dari kondisi emosional yang buruk, tetapi juga berkembang menjadi pribadi yang lebih adaptif dan sejahtera secara psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling*, sehingga tidak seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi remaja akhir pasca putus cinta, melainkan hanya menggambarkan karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2019), teknik *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, sehingga generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti *self-esteem* (harga diri), *coping strategy* (strategi coping), *emotional regulation* (regulasi emosi), *attachment style* (gaya keterikatan), serta *grit* (ketekunan dalam menghadapi tantangan).

Variabel-variabel tersebut dinilai relevan karena dapat memengaruhi cara individu dalam merespons pengalaman stres seperti putus cinta serta berkontribusi terhadap tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian, misalnya dengan melibatkan responden dari berbagai wilayah baik perkotaan maupun pedesaan untuk melihat perbedaan konteks sosial budaya, memperluas rentang usia tidak hanya pada remaja akhir tetapi juga remaja awal dan dewasa awal, serta mengkaji berbagai bentuk stres interpersonal selain putus cinta seperti konflik keluarga dan tekanan akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan *subjective well-being* dari waktu ke waktu, serta mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *subjective well-being* pada remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Kabupaten Karawang. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap kesulitan, tetapi juga oleh kualitas dukungan yang diterima dari lingkungan sosialnya. Remaja yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, dan bantuan dari keluarga maupun teman, serta memiliki kemampuan untuk bangkit dari pengalaman negatif, cenderung mampu mempertahankan kepuasan hidup dan mengelola emosi secara lebih adaptif setelah mengalami putus cinta.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja dengan menunjukkan bahwa faktor eksternal (dukungan sosial) dan faktor internal (resiliensi) bekerja secara bersama-sama dalam membentuk *subjective well-being*. Temuan ini mendukung pandangan bahwa kesejahteraan psikologis remaja merupakan hasil interaksi antara sumber daya pribadi dan lingkungan sosial yang dimiliki individu. Selain itu, penelitian ini memperluas temuan penelitian sebelumnya dengan mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan pada kelompok remaja akhir pasca putus cinta yang masih relatif jarang diteliti, khususnya dalam konteks Kabupaten Karawang.

Meskipun demikian, kontribusi dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective well-being* sebesar 26,6% menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, seperti regulasi emosi, harga diri, strategi coping, kepribadian, kualitas hubungan keluarga, maupun kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* remaja.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program dukungan psikologis bagi remaja yang mengalami putus cinta. Sekolah dan perguruan tinggi dapat menyelenggarakan layanan konseling, program psikoedukasi, serta pelatihan

keterampilan resiliensi untuk membantu remaja mengelola emosi dan menghadapi tekanan psikologis secara adaptif. Keluarga juga perlu memberikan dukungan emosional yang positif dan terbuka agar remaja merasa diterima serta memiliki tempat yang aman untuk berbagi pengalaman. Selain itu, komunitas pemuda dan layanan kesehatan mental dapat mengembangkan program pendampingan berbasis kelompok sebaya (*peer support*) yang berfokus pada peningkatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, upaya promotif dan preventif kesehatan mental dapat dilakukan secara lebih optimal untuk mendukung perkembangan remaja yang sehat dan sejahtera.

Referensi

- Anggraita, A. D., & Witarso, L. S. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 139–153. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i2.2863>
- Anisa, W. W., Geraldo, M., & Wijaya, E. (2024). The Role of Social Support on Subjective Well-Being in Adolescents. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(12), 1255–1261. <https://doi.org/10.57096/EDUNITY.V3I12.355>
- Azizah, N., & Laily, N. (2025). Reframing Happiness: The Effect of Mindfulness Practice on Adolescent Subjective Well-Being. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19361>
- Brajša-Žganec, A., Džida, M., & Kućar, M. (2024). Family Resilience and Children's Subjective Well-Being: A Two-Wave Study. *Children*, 11(4), 442. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN11040442>
- Calonia, J. T., Javier, J. A., Umpa, P. M. M., Lantican, R. L., Barber, K. F. E., & Marquez, N. R. A. (2024). Exploring Well-being in College Students: The Influence of Resilience and Social Support. *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)*, 3481–3491. <https://doi.org/10.38124/IJISRT/IJISRT24MAY2411>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Fatig, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056. <https://doi.org/10.37985/JER.V5I4.1878>
- Khoiriyah, M., Putri, A. M., & Junaidi. (2023). Dukungan Sosial dan Status Sosial Ekonomi dengan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 48–58.
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A

- psychometric evaluation. *PLoS ONE*, 15(3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Li, L., Sawyer, S. M., Newby, H., Dunstan, L., & Azzopardi, P. S. (2025). Quantitative measures of subjective wellbeing for adolescents: a scoping review and synthesis of comparable data. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 0(0).
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(25\)00282-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(25)00282-2)
- Marquez, J., Taylor, L., Boyle, L., Zhou, W., & Neve, J.-E. De. (2024). *Child and Adolescent Well-Being: Global Trends, Challenges and Opportunities*.
<https://doi.org/http://doi.org/10.18724/whr-91b0-ek06>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
- Matić, I., & Musil, V. (2023). Subjective Well-Being and Self-Assessed Health of Adolescents: A Longitudinal Cohort Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2853–2862.
<https://doi.org/10.3390/EJIHPE13120197>
- McElwain, A., McGill, J., & Savasuk-Luxton, R. (2017). Youth relationship education: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 82, 499–507.
<https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2017.09.036>
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu438>
- Navulani, I., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2025). Memaafkan untuk Bahagia: Kunci Kesejahteraan Remaja Pasca Putus Cinta. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01).
<https://doi.org/10.30996/JIWA.V3I01.12653>
- Padang, R. R. H., & Huwae, A. (2024). Resiliensi Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Difabel Di Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1534–1544. <https://doi.org/10.31316/GCOUNS.V8I3.6088>
- Perwitasari, P., & Risky Puji Wulandari. (2024). Validity And Reliability Of Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 10 Items On Pregnant Women. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MIDWIFERY RESEARCH*, 4(1).
<https://doi.org/10.47710/ijmr.v4i1.68>
- Pramudianti, R. (2020). KEBAHAGIAAN PADA REMAJA WANITA YANG BERULANG-ULANG PUTUS CINTA. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337–346. <https://doi.org/10.23887/JISH-UNDIKSHA.V9I2.22447>
- Purnamasari, S. E., Rinaldi, M. R., Widiastuti, N., & Rachmat, V. M. (2024). Peran Moderasi Resiliensi: Apakah Self-Compassion Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan? *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(2), 205–213.
<https://doi.org/10.24167/PSIDIM.V23I2.12739>
- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024). Hubungan Antara Peer Support Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang. *In Trend :*

- International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 23–30. <https://doi.org/10.62260/INTREND.V1I2.119>
- Rakhmadianti, D., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Conference: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(2), 478–483. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28407>
- Rohmah, A., & Laili, N. (2025). Social Support and Self Efficacy Predict Adolescent Well Being. *Academia Open*, 10(2), 6–16. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9833>
- Rosito, A. C. (2021). Resiliensi Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Visi Sosial Humaniora*, 2021(01).
- Santrock, J. W. (2019). ADOLESCENCE. In *McGraw-Hill (Sixteenth)*. McGraw-Hill.
- Septiyanti, L., & Rahayu, E. (2025). The Relationship between Self-Efficacy, Resilience, Social Support, and Subjective Well-being among Female Conditional Cash Transfer Beneficiaries in Panggunharjo Village, Indonesia. *International Journal of Business, Economics, and Social Development*, 6(4), 582–592. <https://doi.org/10.46336/IJBESD.V6I4.1108>
- Sitompul, R. N., & Noorrizki, R. D. (2024). Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta. *Flourishing Journal*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.17977/UM070V4I22024P59-63>
- Sunarsih, & Harahap, F. (2024). Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya sebagai Prediktor Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 360–370. <https://doi.org/10.56326/JPK.V4I2.5110>
- Szwedo, D. E., Stern, J. A., Kansky, J., Lis, E., & Allen, J. P. (2022). Parent and Romantic Partner Behaviors during Adolescence as Predictors of Young Adult Positive Personality, Relational Competence, and Functional Independence. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(10). <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01641-1>
- Utami, S. D., Asniar, A., & Hayati, W. (2023). Social Support and Subjective Well-Being among Adolescents living in Islamic Boarding School in Rural Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 15(3), 72–76. <https://doi.org/10.37506/IJONE.V15I3.19576>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*.
- Wu, J., Zhang, Z., Chai, T., Shen, Y., & Yu, X. (2025). Adolescent psychological resilience and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Psychology in Africa*, 35(6), 771–790. <https://doi.org/10.32604/JPA.2025.067273>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). the Influence of Hardiness and Social Support on the Stress of Traditional Market Traders in the Duduk Sampeyan Traditional Market. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3).