PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MODERATOR ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA SANTRI REMAJA DI PONDOK PESANTREN X

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

JUAN NABIL AL RAZZAK

46122010073

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MODERATOR ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA SANTRI REMAJA DI PONDOK PESANTREN X

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh

Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

JUAN NABIL AL RAZZAK

46122010073

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Juan Nabil Al Razzak
NIM	:	46122010073
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul: Peran *Self Compassion* sebagai moderator antara dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada santri remaja di pondok pesantren X adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 26 Agustus 2026



Juan Nabil Al Razzak

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	: Juan Nabil Al Razzak
NIM	: 46122010073
Program Studi	: S1 Psikologi

dengan judul
" Peran Self Compassion Sebagai Moderator Dalam Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren X ", telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 19 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 26 %.

Jakarta, 22 Agustus 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Juan Nabil Al Razzak
NIM	:	46122010073
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Peran Self Compassion Sebagai Moderator Antara Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pada Satri Remaja Di Pondok Pesantren X

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 28 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog.
NIDN/NUPTK: 0302038003

Jakarta, 28 Aguatus 2016

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0316058002	NIDN/NUPTK: 0324068701

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul Peran *Self Compassion* Sebagai Moderator antara Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pada Santri Remaja Pondok Pesantren X. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psikolog. dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Dearly, M. Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mendampingi proses penulisan skripsi ini dengan arahan yang jelas, dukungan yang konsisten, serta keterbukaan dalam berdiskusi. Penulis sangat menghargai waktu dan perhatian yang diberikan sepanjang proses bimbingan.
6. Kedua Orang Tua Peneliti, yakni Ayah Iswanto dan Ibu Jumini. Terima kasih atas dukungan yang konsisten dalam bentuk doa, motivasi, kemudahan, serta kepercayaan yang diberikan selama penulis menyelesaikan studi hingga tahap penyusunan skripsi.

Jakarta, 26 Agustus 2026

Juan Nabil Al Razzak

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Juan Nabil Al Razzak
NIM	:	46122010073
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Peran *Self Compassion* sebagai moderator dalam hubungan dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada santri remaja di pondok pesantren X

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2026

Yang menyatakan,



(Juan Nabil Al Razzak)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

ABSTRAK

Nama : Juan Nabil Al Razzak

NIM 46122010073

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Peran *self compassion* sebagai moderator antara dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada santri remaja pondok pesantren X

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog.

Masa remaja merupakan fase transisi yang penuh tantangan, terutama bagi santri yang tinggal di pondok pesantren dengan sistem asrama total. Kondisi ini menuntut mereka untuk beradaptasi dengan keterbatasan privasi, aturan ketat, serta tuntutan akademik dan spiritual yang tinggi, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan ustadz/kyai diyakini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan santri. Namun, pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup tidak selalu konsisten, karena dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *saturated sampling*. Partisipan berjumlah 119 santri remaja dengan rentang usia 15–18 tahun. Instrumen penelitian meliputi WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk dukungan sosial, serta Self-Compassion Scale (SCS) untuk *self-compassion*. Analisis data dilakukan dengan regresi moderasi (*Moderated Regression Analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* terbukti berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup. Temuan ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi serta manfaat praktis bagi pengelola pesantren, konselor, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang program peningkatan kesejahteraan santri berbasis dukungan sosial dan penguatan *self-compassion*.

Kata kunci : *Kualitas Hidup; Dukungan Sosial; Self-Compassion; Moderasi; Santri Remaja; Pesantren*

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

ABSTRACT

Name : Juan Nabil Al Razzak

ID 46122010073

Study Program : Psychology

Thesis Title : The role of self-compassion as a moderator in the relationship between social support and quality of life among adolescent students at Islamic boarding school X.

Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog.

Adolescence is a transitional phase filled with challenges, particularly for students living in Islamic boarding schools (pesantren) with a full dormitory system. This condition requires them to adapt to limited privacy, strict rules, and high academic as well as spiritual demands, which may potentially reduce their quality of life. Social support from family, peers, and teachers (ustadz/kyai) is believed to play an important role in enhancing students' well-being. However, the influence of social support on quality of life is not always consistent, as it can be affected by internal factors such as self-compassion. The study employed a quantitative method with saturated sampling technique. Participants consisted of 119 adolescent students aged 15–18 years. Research instruments included WHOQOL-BREF to measure quality of life, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support, and the Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion. Data analysis was conducted using Moderated Regression Analysis (MRA). The findings revealed that self-compassion was found to moderate the relationship by weakening the effect of social support on quality of life. These results provide theoretical contributions to the development of psychology and practical implications for pesantren administrators, counselors, and policymakers in designing programs to improve students' well-being through social support and the strengthening of self-compassion.

Keywords: *Quality of Life; Social Support; Self-Compassion; Moderation; Adolescent Students; Pesantren*

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **0**
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
HALAMAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang **1**
1.2 Rumusan Masalah **7**
1.3 Tujuan Penelitian **8**
1.4 Manfaat Penelitian **8**
1.4.1 Manfaat Teoritis 8
1.4.2 Manfaat Praktis 8
BAB II LANDASAN TEORI **10**
2.1 Kualitas Hidup **10**
2.1.1 Definisi Kualitas Hidup 10
2.1.2 Dimensi Kualitas Hidup WHOQOL-BREF 10
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup 11
2.2 Dukungan Sosial **12**
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial 12
2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial 13
2.3 *Self Compassion* **14**
2.3.1 Definisi *Self Compassion* 14
2.3.2 Dimensi *Self Compassion* 14
2.4 Penelitian Terdahulu **15**
2.5 Dinamika Penelitian **25**
2.6 Kerangka Berpikir **26**
2.7 Hipotesis Penelitian **27**
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1 Desain penelitian **28**
3.2 Populasi dan Sampel **28**
3.2.1 Populasi 28
3.2.2 Sample 29

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

3.3 Teknik Pengumpulan data **29**
3.4 Definisi Operasional Variabel **29**
3.4.1 Definisi Operasional Kualitas Hidup 29
3.4.2 Definisi Operasional Dukungan Sosial 30
3.4.3 Definisi Operasional *Self Compassion* 30
3.5 Instrumen Penelitian **30**
3.5.1 Alat Ukur Kualitas Hidup 30
3.5.2 Alat Ukur Dukungan Sosial 32
3.5.3 Alat Ukur *Self Compassion* 32
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas **34**
3.6.1 Uji Validitas 34
3.6.2 Reliabilitas 40
3.7 Teknik Analisis Data **41**
3.7.1 Analisis Data Deskriptif 41
3.7.2 Analisis Inferensial 41
3.7.3 Uji Hipotesis 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **45**
4.1 Gambaran Umum Subjek **45**
4.2 Profil Responden **45**
4.3 Hasil Analisis Deskriptif **48**
4.4 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian **49**
4.5 Uji Asumsi Klasik **54**
4.5.1 Uji Normalitas 54
4.5.2 Uji Linearitas 58
4.5.3 Uji Multikolinearitas 59
4.5.4 Uji Heteroskedastisitas 60
4.6 Uji Hipotesis **60**
4.6.1 Uji MRA 60
4.7 Uji Beda **61**
4.8 Pembahasan **62**
BAB V KESIMPULAN **69**
5.1 Kesimpulan **69**
5.2 Keterbatasan Peneliti **69**
5.3 Saran Peneliti **70**
5.3.1 Saran Teoritis 70
5.3.2 Saran Praktis 70
DAFTAR PUSTAKA **71**
LAMPIRAN **76**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 15
Tabel 3.1 Populasi 28
Tabel 3.2 Blueprint Kualitas Hidup 31
Tabel 3.3 Blueprint Dukungan Sosial 32
Tabel 3.4 Blueprint *Self Compassion* 33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Pada Alat Ukur 35
Tabel 3.6 Hasil Analisis item Kualitas Hidup 35
Tabel 3.7 Hasil Analisis item Dukungan Sosial 37
Hasil 3.8 Analisis item *Self Compassion* 38
Tabel 3.9 Kriteria Nilai Reliabilitas 40
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur 40
Tabel 4.1 Profil Umur 44
Tabel 4.2 Profil Kelas 45
Tabel 4.3 Profil Lama Tinggal 45
Tabel 4.4 Profil Uang Jajan 46
Tabel 4.5 Profil Orang Spesial 46
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Responden 47
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi 48
Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi Frekuensi 48
Tabel 4.9 Mean Empirik Berdasarkan Demografi 49
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas 58
Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas 59
Tabel 4.12 Moderation Estimate 59
Tabel 4.13 Simple Slope Analysis 60
Tabel 4.14 Hasil Uji Anova Satu Jalur (One-Way Anova) pada setiap variabel 61

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Q-Q Plot Variabel Kualitas Hidup 53
Gambar 4.2 Normal Box Plot Variabel Kualitas Hidup 53
Gambar 4.3 Q-Q Plot Variabel Dukungan Sosial 54
Gambar 4.4 Normal Box Plot Variabel Dukungan Sosial 54
Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot Variabel Self Compassion 55
Gambar 4.6 Normal Box plot Variabel Self Compassion 56
Gambar 4.7 Scatter Plot Linearitas Dukungan Sosial Kualitas Hidup 57
Gambar 4.8 Scatterplot Linearitas Self Compassion dengan Kualitas Hidup 58

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Etik KPIN 76
Lampiran 2 Kuesioner 76
Lampiran 3 Hasil Olah Data 84
Lampiran 4 Uji Plagiarisme 92
Lampiran 5 Biodata Peneliti 93

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id