



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*  
PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN**

**KLAS II A SALEMBA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana  
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh:**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
KIKI ARDIANTI  
46115120041

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2020**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini:

Judul : **Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Salemba.**

Nama : Kiki Ardianti

Nim : 46115120041

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 4 Mei 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan surat keputusan dekan fakultas psikologi universitas mercu buana .

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis diperguruan tinggi lain. semua informasi, data dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 4 Mei 2020



Kiki Ardianti

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : **Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Salemba**

Nama : Kiki Ardianti

NIM : 46115120041

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 4 Mei 2020

Pembimbing



**Popi Avati, M.Psi.Psikolog**

UNIVERSITAS

Mengesahkan  
**MERCU BUANA**

Dekan Fakultas Psikologi



**Muhammad Iqbal, Ph.D**

Ketua Program Studi



**Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P.M.Si**

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan *Subejective Well-Being* Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Salemba” telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 4 Mei 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 4 Mei 2020

### Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Laila Meliyandrie Indah W., Ph.D

Penguji II



Dr. Arie Suciyan Srijanto, S.Si., M.Si

MERCU BUANA

Pembimbing



Popi Avati., M.psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil a'lam*in segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Salemba”** sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dari bantuan banyak pihak dan pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu popi avati, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi fakultas psikologi univestias mercu buana.
2. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini maupun selama proses belajar.
3. Ayah dan ibu dan juga kakak yang selalu mendo'akan dan mendukung penulis hingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Mercu Buana.
4. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan dan masukan kepada penulis selama proses penulisan tugas akhir.
5. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Angkatan 28 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dan berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan piskologi.

Jakarta, 4 Mei 2020

Kiki Ardianti

***Relation Between Self Compassion With Subjective Well-Being To Prisoners In Salemba Prison Grade II A***

Kiki Ardianti

Mercu Buana University

***Abstract***

*This study aims to determine the relation between 'self compassion' with 'subjective well-being' to prisoners in Salemba prison grade II A. Self-compassion is an attitude of self-love that consists of dimensions of self kindness, common humanity and mindfulness which become the power for individuals to overcome negative emotions so as to create positive emotions. Subjective well-being is a form of individual evaluation of his life which includes life satisfaction and affection. There are 400 prisoners as experiment subjects using random sampling technique. This quantitative study uses the Spearman correlation analysis technique. The results showed that there was a correlation between self-compassion and subjective well-being. This means that sel-compassion has a hihg role on subjective well-being. The higher the self-compassion, the higher the subejective well-being in prisoners in the II A grade of Salemba prison.*

***Keywords:*** *Self-Compassion, Subejective Well-Being, Prisoners*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



**Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Warga  
Binaan Di Lembaga Pemasayarakatan Klas II A Salemba**

Kiki Ardianti

Universitas Mercu Buana

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada warga binaan dilembaga pemsayarakatan klas II A salemba. *Self-compassion* merupakan sikap menyayangi diri yang terdiri dari dimensi *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang menjadi kekuatan bagi individu untuk mengatasi emosi negatif sehingga menciptakan emosi positif. *Subjective well-being* adalah bentuk evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi kepuasan hidup dan afeksi. Responden penelitian sebanyak 400 warga binaan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik analisis korelasi *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Artinya *self-compassion* berperan sangat kuat terhadap *subjective well-being*. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi *subejctive well-being* pada warga binaan dilembaga pemsayarkatan klas II A salemba.

**Kata kunci:** *Self-Compassion*, *Subejctive Well-Being*, Warga binaan

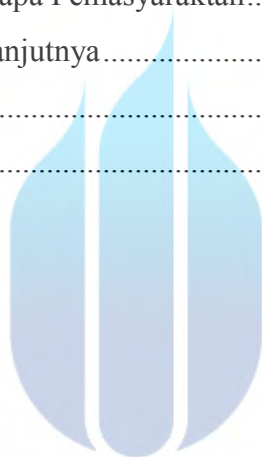
## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Subjective Well-Being</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i> .....	12
2.1.2 Dimensi <i>subjective well-being</i> .....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....	14
2.2 <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.2.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.3 Warga binaan.....	19
2.4 Penelitian sebelumnya.....	21
2.5 Dinamika Penelitian .....	24
2.5.1 Kerangka Berfikir .....	26
2.6 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27



3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Variabel Penelitian .....	27
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	27
3.2.2 Definisi Variabel.....	28
3.3 Subjek Penelitian.....	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian .....	29
3.4 Metode Dan Alat Pengumpulan Data.....	30
3.4.1 Skoring dan Norma <i>self-compassion</i> dan <i>Subejective Well-Being</i> .....	30
3.4.2 Alat Ukur <i>subjective well-being</i> .....	30
3.4.3 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> .....	31
3.4.4 Adaptasi Skala <i>Subjective Well-Being</i> dan <i>Self-Compassion</i> .....	32
3.4.5 Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.5 Uji Instrumen.....	34
3.5.1 Hasil Uji Validitas .....	34
3.5.2 Hasil Uji Analisis Item .....	35
3.5.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
3.6 Teknik Analisa Data .....	38
3.6.1 Uji Normalitas.....	38
3.6.2 Uji Validitas.....	38
3.6.3 Uji Reliabilitas .....	38
3.6.4 Uji Korelasi.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	40
4.3 Hasil Analisis Deskriptif .....	42
4.3.1 Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	42
4.3.2 Analisis Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i> .....	43
4.4 Hasil Uji Asumsi Klasik .....	44
4.4.1 Hasil Uji Normalitas .....	44
4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	45
4.5.1 Hasil Uji Korelasi .....	45

4.5.2 Analisis Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> Dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	45
4.5.3 Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	46
4.6 Hasil Analisis Tambahan.....	47
4.7 Pembahasan .....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Limitasi Penelitian.....	57
5.3 Saran .....	58
5.2.1 Warga binaan .....	58
5.2.2 Bagi Pihak Lembaga Pemasaraktan.....	58
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	65



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Sebelumnya Berdasarkan Jurnal Yang Dipublikasikan .....	21
Tabel 3. 1 Skoring dan Norma <i>self-compassion</i> dan <i>subejctive well-being</i> .....	30
Tabel 3. 2 Blue print skala <i>subjective well-being</i> .....	31
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Self-Compassion</i> .....	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas isi Skala <i>Self-Compassion</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> .....	34
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Item alat ukur <i>Self-Compassion</i> .....	35
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item Skala <i>Subejctive Well-Being</i> .....	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Subjective Well-Being</i> .....	37
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Berdarakan Usia .....	40
Tabel 4. 2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kasus .....	40
Tabel 4. 3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Masa Tahanan.....	41
Tabel 4. 4 Hasil analisisi deskripsi skala <i>self-compassion</i> .....	42
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....	42
Tabel 4. 6 Hasil analisisi deskripsi skala <i>subjective well-being</i> .....	43
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Subjective Well-Being</i> .....	44
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4. 9 Hasil uji korelasi .....	45
Tabel 4. 10 Korelasi Antar Dimensi <i>Self-Compassion</i> Dengan <i>Subejctive Well-Being</i> .....	46
Tabel 4. 11 Matriks Korelasi Antar Dimensi Variabel <i>Self-Compassion</i> Dengan <i>Subjective Well-Being</i> .....	46
Tabel 4. 12 Hasil uji homogenitas.....	47
Tabel 4. 13 Gambaran <i>self-compassion</i> berdasarkan demografis responden penelitian.....	48
Tabel 4. 14 Gambaran <i>subjective well-being</i> berdasarkan demografis responden penelitian.....	48

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2. 1** Dinamika hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being*  
..... 26

