



**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA
PENSIUNAN AWAK KABIN PT X**

TUGAS AKHIR

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

Oleh

AGUNG SRI RACHMAWATI

46115120013

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

FAKULTAS PSIKOLOGI

2020

THE EFFECT OF SELF COMPASSION AND SELF EFFICACY ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF RETIRED CABIN CREW PT X

Agung Sri Rachmawati

Dr.Irfan Aulia Syaiful, M.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

Yold's generation number is increasing today, it shows that life expectancy, happiness and wellbeing are increasing for the elderly or for retirees. The results of observations of retired PT X cabin crew found that there are still retirees who experience feelings of boredom, boredom and feel worthless, it's mean that not all of PT X retired cabin crew have achieved happiness during their pension period. Some retirees are confused about the activities they can do because of their low self-confidence so that the retirees blame themselves for their inability. This study aims to determine the effect of Self Compassion and Self Efficacy on Psychological Wellbeing at PT X retired cabin crew. The approach used is a quantitative approach, and the data collected by 113 respondents with total sampling technique. In this study, using a tool in the form of the SPSS (Statistics Program For Scale Science) application 20 for windows. The results of this research hypothesis indicate that each addition of 1value self-compassion gives an additional psychological wellbeing value of 0.225 and each addition of 1 self-efficacy value gives an additional psychological wellbeing value of 0.897. Meanwhile the effect of self-compassion and self-efficacy jointly affects psychological wellbeing by 56%. Based on these findings, the researchers concluded that there was an influence between self-compassion and self-efficacy on psychological wellbeing of retired PT X cabin crew.

Keywords: Self Compassion, Self Efficacy, Psychological Wellbeing.

PENGARUH SELF COMPASSION DAN SELF EFFICACY TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA PENSIUNAN AWAK KABIN PT X

Agung Sri Rachmawati

Dr.Irfan Aulia Syaiful, M.Psi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Generasi *yold* jumlahnya meningkat saat ini, hal tersebut menunjukkan bahwa harapan hidup dan kebahagiaan serta kesejahteraan yang semakin meningkat bagi orang usia lanjut atau bagi para pensiunan. Hasil observasi terhadap pensiunan awak kabin PT X ditemukan masih terdapat pensiunan yang mengalami perasaan bosan, jenuh dan merasa tidak berharga, artinya pensiunan awak kabin PT X tidak semuanya mencapai kebahagiaan dalam menjalani masa pensinnya. Sebagian pensiunan kebingungan atas aktivitas yang bisa dilakukannya karena keyakinan atas kemampuan diri yang rendah sehingga pensiunan menyalahkan dirinya atas ketidakmampuannya tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Psychological Wellbeing* pada Pensiunan Awak Kabin PT X. Adapun pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kuantitatif, dan data yang dikumpulkan sebanyak 113 responden dengan teknik *total sampling*. Pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistic Program For Scale Science*) 20 *for windows*. Hasil hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai *self compassion* memberikan tambahan nilai *psychological wellbeing* sebesar 0,225 dan setiap penambahan 1 nilai *self efficacy* memberikan tambahan nilai *psychological wellbeing* sebesar 0,897. Sedangkan pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *psychological wellbeing* sebesar 56%. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa

terdapat pengaruh antara self compassion dan *self efficacy* terhadap *psychological wellbeing* pada pensiunan awak kabin PT X .

Kata kunci: *Self Compassion, Self Efficacy, Psychological Wellbeing.*

PERNYATAAN

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

Judul : **Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Psychological Wellbeing* pada Pensiunan Awak Kabin PT X.**

Nama : Agung Sri Rachmawati

NIM : 46115120013

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 15 September 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 di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil, pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta , 15 September 2020



Agung Sri Rachmawati

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap
Psychological Wellbeing pada Pensiunan awak kabin
PT X

Nama : Agung Sri Rachmawati

NIM : 46115120013

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 15 September 2020

Pembimbing



(Dr.Irfan Aulia Syaiful, M.Psi)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Muhammad Iqbal, Ph.D)

Ketua Program Studi Psikologi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, SP.M.Si)

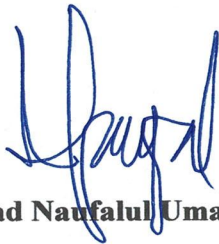
PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Psychological Wellbeing* pada Pensiunan Awak Kabin PT X” telah diajukan pada sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 3 September 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 15 September 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I



(Ahmad Naufalul Umam, M.Si)

Penguji II



(Dhani Irmawan, M.Sc)

Pembimbing



(Dr.Irfan Aulia Syaiful, M.Psi)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa menganugrahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan tugas akhir dengan judul “ **PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELLBEING* PADA PENSIUNAN AWAK KABIN PT X.**” Karya tugas akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam menyusun tugas akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan, dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya tugas akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr.Irfan Aulia Syaiful, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan kepercayaan kepada saya hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
2. Kepada Ibunda, suami dan anak-anak saya tercinta yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, kesabaran, doa yang tak terhingga dan tanpa henti.
3. Sahabat-sahabat peneliti atas dukungan, motivasi, bantuan, doa dan kebersamaan selama menempuh studi di kampus Mercu Buana.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan taufik dan hidayahnya bagi kita semua, Aamiin.

Jakarta, 15 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

<i>ABSTRACT</i>	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	v
PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	12
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	12
1.4 MANFAAT PENELITIAN	12
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II	15
LANDASAN TEORI.....	15
2.1 <i>PSYCHOLOGICAL WELL BEING</i>	15
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well Being</i>	16
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	17
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	19
2.2 <i>SELF COMPASSION</i>	23
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	23
2.2.2 Komponen <i>Self Compassion</i>	24
2.2.3 Korelasi Antar Komponen	27
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	28
2.3 <i>SELF EFFICACY</i>	31
2.3.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	32
2.3.2 Dimensi <i>Self Efficacy</i>	34

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	35
2.3.4 Sumber <i>Self Efficacy</i>	37
2.3.5 Proses <i>Self Efficacy</i>	38
2.4 PENSIUN	39
2.4.1 Definisi Pensiun	39
2.4.2 Tahap Perkembangan Masa Dewasa	40
2.5 AWAK KABIN	41
2.6 PENELITIAN TERDAHULU	43
2.6.1 Pengaruh <i>Self Compassion</i> (X1) Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> (Y).....	45
2.6.2 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> (X2) terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> (Y).....	46
2.6.3 Pengaruh <i>Self compassion</i> (X1) dan <i>self efficacy</i> (X2) terhadap	47
2.7 KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	47
2.7.1 Kerangka Pemikiran.....	47
2.7.2 Hipotesis	48
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
3.1 DESAIN PENELITIAN	49
3.2 VARIABEL PENELITIAN	49
3.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	50
3.3.1 Populasi Penelitian.....	50
3.3.2 Sampel Penelitian	50
3.4 TEKNIK PENGUMPULAN DATA	51
3.5 INSTRUMEN PENELITIAN	51
3.6 VALIDITAS DAN RELIABILITAS	56
3.6.1 Validitas	56
3.6.2 Reliabilitas	57
3.7 TEKNIK ANALISIS DATA	58
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1 GAMBARAN UMUM	60
4.2 HASIL PENELITIAN	61
4.2.1 Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.2.2 Karakteristik Demografi Responden.....	62
4.2.3 Uji Prasyarat Analisis	63

4.2.4 Uji Hipotesis	67
4.2.5 Data Khusus	70
4.3 PEMBAHASAN	75
4.3.1 Tingkat <i>Self Compassion</i> Pada Pensiunan Awak Kabin	75
4.3.2 Tingkat <i>Self Efficacy</i> Pada Pensiunan Awak Kabin	76
4.3.3 Tingkat <i>Psychological Wellbeing</i> Pada Pensiunan Awak Kabin	80
4.3.4 Pengaruh <i>Self Compassion</i> Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i>	82
4.3.5 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i>	84
4.3.6 Pengaruh <i>Self Compassion</i> Dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Psychological Wellbeing</i> Pada Pensiunan Awak Kabin	85
BAB V	88
5.1 KESIMPULAN	88
5.2 SARAN	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

Table 3.1. Blue print alat ukur <i>psychological wellbeing</i> (Y).....	52
Tabel 3.2. Blue print alat ukur <i>self compassion</i> (X1).....	54
Tabel 3.3. Blue print alat ukur <i>self efficacy</i> (X2).....	55
Tabel 3.4. Reliabilitas variabel <i>psychological wellbeing</i> (Y).....	58
Tabel 3.5. Reliabilitas variabel <i>Self Compassion</i> (X1)	59
Tabel 3.6. Reliabilitas variabel <i>Self Efficacy</i> (X2).....	59
Tabel 4.1. Karakteristik pensiunan awak kabin PT X.....	63
Tabel 4.2. Uji normalitas.....	64
Tabel 4.3. Uji linieritas <i>self compassion</i> terhadap <i>psychological wellbeing</i>	65
Tabel 4.4. Uji linieritas <i>self efficacy</i> (X2)terhadap <i>psychological wellbeing</i> (Y).....	66
Tabel 4.5. Uji multikolinieritas variabel <i>self compassion</i> dan <i>self efficacy</i>	67
Tabel 4.6. Uji heterokedastisitas variabel <i>self compassion</i> dan <i>self efficacy</i>	68
Tabel 4.7. Uji korelasi Pearson.....	69
Tabel 4.8. Koefisien determinasi.....	70
Tabel 4.9. Uji regresi (Uji F).....	71
Tabel 4.10. Uji regresi (Uji T).....	71
Tabel 4.11. Tingkat <i>self compassion</i> pada pensiunan.....	73
Tabel 4.12. Tingkat <i>self efficacy</i> pada pensiunan.....	73
Tabel 4.13. Tingkat <i>psychological wellbeing</i> pada pensiunan.....	74
Tabel 4.14. Tabulasi silang <i>self compassion</i> terhadap <i>psychological wellbeing</i>	75
Tabel 4.15. Tabulasi silang <i>self efficacy</i> terhadap <i>psychological wellbeing</i>	75
Tabel 4.16. <i>Dependency</i> jenis kelamin dengan <i>psychological wellbeing</i>	76
Tabel 4.17. <i>Dependency</i> aktifitas pensiun dengan <i>psychological wellbeing</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka pemikiran pengaruh SC (X1) & SE (X2) terhadap PWB (Y).....	47
Gambar 4.1 : Grafik perbandingan tingkat PWB, SC dan SE	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 kuisisioner penelitian	97
Lampiran 2 input data responeden skala <i>psychological wellbeing</i> (Y)	106
Lampiran 3 input data responden skala <i>self compassion</i> (X1).....	119
Lampiran 4 input data responden skala <i>self efficacy</i> (X2).....	133
Lampiran 5 analisis item-item <i>psychological wellbeing</i> (Y)	140
Lampiran 6 analisi item-item <i>self compassion</i> (X2).....	153
Lampiran 7 analisis item-item <i>self efficacy</i> (X2).....	173
Lampiran 8 validitas item variabel PWB (Y)	177
Lampiran 9 validitas item variabel SC (X1).....	178
Lampiran 10 validitas item variabel SE (X2)	179
Lampiran 11 reliabilitas PWB (Y) sebelum item gugur	180
Lampiran 12 reliabilitas SC (X1) sebelum item gugur	181
Lampiran 13 reliabilitas SE (X2) sebelum item gugur	182
Lampiran 14 deskripsi gambaran umum subjek	182
Lampiran 15 tingkat PWB, SC dan SE responden	183