



**PERAN *SELF – COMPASSION* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA**

SKRIPSI

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

ANGGHITA PRISCILLIA

46118010180

MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2022



**PERAN *SELF – COMPASSION* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA**

SKRIPSI

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

ANGGHITA PRISCILLIA

UNIVERSITAS 46118010180 AS

MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2022

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anghita Priscillia
Nim : 46118010180
Program : Program Studi Psikologi
Judul : PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF REMAJA

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 15 September 2022



Anghita Priscillia

PENGESAHAN

Nama : Angghita Priscillia
Nim 46118010180
Program : Program Studi Psikologi
Judul : PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF REMAJA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi.

Disahkan oleh:

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

NIDN 0302038003

Ketua Penguji : Dr. Istiqomah, M.Si.

NIDN 0025117105

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi, Psikolog

NIDN 315068006

Jakarta, 15 September 2022

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psi

PSI 07210374



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana,
4. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu menyempatkan waktunya dan dengan sabar membimbing peneliti serta selalu memberikan motivasi selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung,
5. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Reviewer yang telah memberikan masukan serta arahan,
6. Terkhusus untuk keluarga saya, Mamah, Ayah, dan Adik-Adik saya serta keluarga besar saya yang selalu mendukung dan tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan doa kepada saya,
7. Terkhusus untuk pasangan saya yang selalu memberikan semangat, doa dan memberikan motivasi untuk saya,
8. Terkhusus untuk diri peneliti sendiri yang sudah mau bekerja keras dan berjuang sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan,
9. Teruntuk teman-teman terdekat saya yang sudah membantu, menyemangati, dan memberikan doa untuk saya,
10. Teruntuk teman-teman remaja yang sudah mau membantu untuk menjadi responden dalam penelitian saya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 15 September 2022



Anghita Priscillia



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Angghita Priscillia
NIM : 46118010180
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberi 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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 September 2022

Yang menyatakan,



Angghita Priscillia

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	9
I.3. Tujuan Penelitian	9
I.4. Manfaat Penelitian	9
I.4.1. Manfaat Teoritis	9
I.4.2. Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
II.1. Kesejahteraan Subjektif	10
II.1.1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif	10
II.1.2. Dimensi Kesejahteraan Subjektif	10
II.1.3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Subjektif	10
II.2. <i>Self-Compassion</i>	11
II.2.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	11
II.2.2. Komponen <i>Self-Compassion</i>	12
II.2.3. Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i>	13
II.3. Penelitian Terdahulu	14

II.4. Dinamika Penelitian	20
II.5. Kerangka Berpikir	22
II.6. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
III.1. Metode dan Desain Penelitian	23
III.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	23
III.2.1. Populasi	23
III.2.2. Sampel	23
III.2.3. Teknik Sampling	23
III.3. Variabel Penelitian	24
III.3.1. <i>Dependen Variable</i>	24
III.3.2. <i>Independen Variable</i>	24
III.4. Teknik Pengumpulan Data	25
III.5. Skala Pengukuran	25
III.6. Instrumen Penelitian	26
III.6.1. Kesejahteraan Subjektif	26
III.6.2. <i>Self-Compassion</i>	26
III.7. Teknik Analisis Data	28
III.7.1. Uji Validitas	28
III.7.2. Uji Reliabilitas	29
III.7.3. Uji Asumsi Klasik	29
III.7.4. Uji Hipotesis	30
III.7.5. Uji Tambahan	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
IV.1. Gambaran Umum Responden	31
IV.2. Analisis Deskriptif Statistik	32
IV.2.1. Kategori Skor Variabel Kesejahteraan Subjektif	33
IV.2.2. Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i>	33
IV.2.3. Kategorisasi Variabel Demografi	34
IV.2.4. Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	35
IV.2.5. Analisis Deskriptif Kesejahteraan Subjektif	38
IV.3. Hasil Uji Kualitas Instrumen	39
IV.3.1. Uji Validitas	39

IV.3.2. Uji Reliabilitas	42
IV.4. Uji Asumsi Klasik	43
IV.4.1. Uji Normalitas	43
IV.4.2. Uji Linearitas	44
IV.4.3. Uji Heteroskedastisitas	44
IV.5. Uji Hipotesis	44
IV.5.1. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	44
IV.5.2. Uji Regresi Antar Dimensi <i>Self-Compassion</i> Terhadap Variabel Kesejahteraan Subjektif	45
IV.5.3. Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Self-Compassion</i> Terhadap Dimensi Kesejahteraan Subjektif	46
IV.6. Uji Tambahan	47
IV.6.1. Uji Beda	47
IV.7. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
V.1. Kesimpulan	53
V.2. Keterbatasan Penelitian	53
V.3. Saran	53
V.3.1. Saran Teoritis	54
V.3.2. Saran Praktis	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Penilaian Item Skala SPANE	25
Tabel 3.2 Penilaian Item Skala Welas Diri	26
Tabel 3.3 Blue Print SPANE	27
Tabel 3.4 Blue Print Skala Welas Diri	27
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden	31
Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden	31
Tabel 4.3 Hasil Skor Hipotetik <i>Self-Compassion</i> dan Kesejahteraan Subjektif	32
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Subjektif	33
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 4.6 Mean <i>Self-Compassion</i> dan Kesejahteraan Subjektif dilihat dari Usia	34
Tabel 4.7 Mean <i>Self-Compassion</i> dan Kesejahteraan Subjektif dilihat dari Jenis Kelamin	35
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Kesejahteraan Subjektif	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif (SPANE-P)	40
Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif (SPANE-N)	40
Tabel 4.12 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif (SPANE-B)	40
Tabel 4.13 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	41

Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	46
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> Variabel <i>Self-Compassion</i>	47
Tabel 4.16 Hasil Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>U</i> Variabel Kesejahteraan Subjektif	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 4.1 Grafik Mean <i>Self-Compassion</i> dan Kesejahteraan Subjektif dilihat dari Usia	34
Gambar 4.2 Grafik Mean <i>Self-Compassion</i> dan Kesejahteraan Subjektif dilihat dari Jenis Kelamin	35
Gambar 4.3 Grafik Dimensi Mengasihi Diri	36
Gambar 4.4 Grafik Dimensi Kemanusiaan Umum	37
Gambar 4.5 Grafik Dimensi Perhatian	37
Gambar 4.6 Grafik Dimensi Afek Positif	38
Gambar 4.7 Grafik Dimensi Afek Negatif	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas	62
Lampiran 2. Uji Reliabilitas	65
Lampiran 3. Uji Normalitas	66
Lampiran 4. Uji Linearitas	66
Lampiran 5. Uji Heteroskedastisitas	67
Lampiran 6. Uji Regresi Linear Sederhana	67
Lampiran 7. Uji Regresi Dimensi <i>Self-Compassion</i> terhadap Variabel Kesejahteraan Subjektif	68
Lampiran 8. Uji Pengaruh Dimensi <i>Self-Compassion</i> terhadap Dimensi Kesejahteraan Subjektif	69
Kuesioner Penelitian	71



UNIVERSITAS
MERCU BUANA