



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

TERAKREDITASI - A

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *TEACHER WELL-BEING* PADA GURU SMP DAN SMA

TUGAS AKHIR

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

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

MUSSYAROFA

46118010092

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mussyarofa

NIM : 46118010092

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Teacher Well-Being* Pada Guru SMP dan SMA

Tanggal : 15 Februari 2023

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 pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 Februari 2023



Mussyarofa

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mussyarofa
NIM : 46118010092
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Teacher Well-Being* pada Guru SMP dan SMA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0302038003
Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si
NIDN : 0321078107
Penguji : Wenny Hikmah Syahputri, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327068802



Jakarta, 15 Februari 2023

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210548



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Teacher Well-Being* pada guru SMP dan SMA”. Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan Tugas Akhir ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan demikian pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga 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 Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. 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 yang telah memberikan bimbingan, bantuan serta ilmu-ilmu bermanfaat selama penulis menyusun Tugas Akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik.
6. Bapak H. Andi Suhandi dan Ibu Hj. Nia Kurniawati selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang serta do'a tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Serta untuk adik-adik tercinta penulis yang selalu menemani dan memberikan hiburan.

7. Muhamad Miftahudin selaku pasangan penulis yang selalu memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi kepada penulis agar selalu semangat dalam menyelesaikan tugas akhir.
8. Aura Fajar Fitriana selaku teman dekat penulis yang selalu memberikan dukungan, bantuan dan semangat serta selalu siap mendengarkan curhatan penulis.
9. Arsy Safitri, Safira Khairunnisa, dan Rossi Ramadhani Putri Syahrofi selaku teman seperjuangan dari awal semester hingga saat ini yang selalu memberikan dukungan, semangat, hiburan, cerita keluh kesah selama perkuliahan serta membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Seluruh pihak yang terlibat membantu penulis dalam penyebaran dan pengisian *google form* kuesioner penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
11. Terima kasih untuk diri sendiri yang sudah berusaha sampai sejauh ini.

Sebagai manusia biasa Penulis menyadari penyusunan Tugas Akhir ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh Penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini, Penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis semoga Tugas Akhir ini dapat dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aaamiin Allahumma Aaamiin.

Jakarta, 11 September 2022



Mussyarofa

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

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

Nama : Mussyarofa
NIM : 46118010092
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Teacher Well-Being* Pada Guru SMP dan SMA

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui dan 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 atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Februari 2023



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	12
LANDASAN TEORI	12
2.1 Teacher Well-Being	12
2.1.1 Pengertian Teacher Well-Being	12
2.1.2 Dimensi Teacher Well-Being	12
2.2 Self-Compassion	13
2.2.1 Pengertian Self-Compassion	13
2.2.2 Dimensi Self-Compassion	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion	14
2.3 Penelitian Terdahulu	16
2.4 Kerangka Penelitian	20

2.5	Hipotesis Penelitian	22
BAB III		23
METODE PENELITIAN		23
3.1	Desain Penelitian	23
3.2	Populasi dan Sampel	23
3.2.1	Populasi	23
3.2.2	Sampel	23
3.3	Variabel Penelitian	24
3.4	Definisi Operasional	24
3.5	Teknik Pengumpulan Data	24
3.6	Skala Pengukuran	25
3.7	Instrumen Penelitian	25
3.7.1	Teacher Well-Being	25
3.7.2	Self-Compassion	26
3.8	Teknik Analisis Data	28
3.8.1	Uji Validitas	28
3.8.2	Uji Reliabilitas	28
3.8.3	Uji Asumsi Klasik	29
3.8.4	Uji Hipotesis	29
3.8.5	Uji Tambahan	29
BAB IV		31
PEMBAHASAN		31
4.1	Gambaran Umum Subyek	31
4.1.1	Data Usia	31
4.1.2	Data Jenis Kelamin	31
4.1.3	Data Tingkat Mengajar	32
4.1.4	Data Tingkat Pendidikan	32
4.1.5	Data Masa Kerja	33
4.1.6	Data Penghasilan	34
4.1.7	Data Status Sekolah	34
4.1.8	Data Status Kepegawaian	35
4.1.9	Data Bersertifikasi	35

4.2 Analisis Deskriptif Statistik	36
4.2.1 Teacher Well-Being	37
4.2.2 Self-Compassion	37
4.3 Uji Kualitas Instrumen	38
4.3.1 Uji Validitas	38
4.3.2 Uji Reliabilitas	41
4.4 Uji Asusmsi Klasik	41
4.4.1 Uji Normalitas	41
4.5 Uji Hipotesis	42
4.5.1 Uji Korelasi Spearman's Rank Order Correlation	42
4.6. Uji Tambahan	43
4.6.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	43
4.6.2 Uji Beda	44
4.7 Pembahasan Penelitian	46
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Limitasi	50
5.3 Saran	50
5.3.1 Saran Teoritis	51
5.3.2 Saran Praktis	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	16
Tabel 3.1 Blue Print Teacher's Well-Being Scale	25
Tabel 3.2 Blue Print Skala Welas Diri	26
Tabel 4.1 Data Usia	31
Tabel 4.2 Data Jenis Kelamin	32
Tabel 4.3 Data Tingkat Mengajar	32
Tabel 4.4 Data Tingkat Pendidikan	33
Tabel 4.5 Data Masa Kerja	33
Tabel 4.6 Data Penghasilan	34
Tabel 4.7 Data Status Sekolah	34
Tabel 4.8 Data Status Kepegawaian	35
Tabel 4.9 Data Besertifikasi	36
Tabel 4.10 Analisa Deskriptif Statistik	36
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Teacher Well-Being	37
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel Self-Compassion	37
Tabel 4.13 Hasil Uji Validitas Teacher Well-Being	38
Tabel 4.14 Hasil Uji Validitas Self-Compassion	39
Tabel 4.15 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Teacher Well-Being	41
Tabel 4.16 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion	41
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.18 Korelasi Self-Compassion dengan Teacher Well-Being	42
Tabel 4.19 Korelasi Antar Dimensi	43
Tabel 4.20 Hasil Uji Beda Kruskal Wallis dan Mann Whitney U Variabel Teacher Well-Being	44
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Kruskal Wallis dan Mann Whitney U Variabel Self-Compassion	45

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Penelitian

22



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 KUESIONER PENELITIAN	55
LAMPIRAN 2 G*POWER	61
LAMPIRAN 3 UJI RELIABILITAS DAN UJI VALIDITAS	62
LAMPIRAN 4 ANALISA DESKRIPTIF	65
LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS	65
LAMPIRAN 6 UJI HIPOTESIS	70
LAMPIRAN 7 UJI TAMBAHAN	70

