



PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ANAK SULUNG PEREMPUAN

SKRIPSI

MAULIDIA KOTRUNNADA

46121010039

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

2025



PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ANAK SULUNG PEREMPUAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

MAULIDIA KOTRUNNADA

46121010039

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulidia Kotrunnada

NIM : 46121010039

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* Pada anak sulung perempuan

Menyatakan bahwa Laporan 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 Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 21 Januari 2025


METERAI
TEMPEL
CDE42AMX169687233

Maulidia Kotrunnada

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Maulidia Kotrunnada

NIM : 46121010039

Program Studi : Psikologi


Judul Laporan Skripsi : Pengaruh self compassion terhadap psychological well being pada anak sulung perempuan

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 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.

NIDN : 0306099001

()

Penguji 1 : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

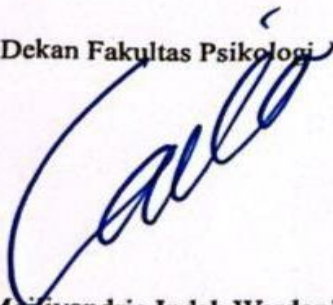
NIDN : 0308018301

()

Jakarta, 21 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Merliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Anak Sulung Perempuan."* Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Psikologi dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliysndri Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir, yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian telah membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang mendalam penulis sampaikan atas setiap arahan, masukan, dan dukungan yang telah Ibu berikan, yang tidak hanya membantu penulis menyelesaikan penelitian ini, tetapi juga memberikan pembelajaran berharga untuk masa depan.
5. Ibu Dina Syakina S.Si., M.Si selaku Ketua Penguji dan Bapak Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc selaku penguji terima kasih atas arahan, masukan, dan saran yang sangat berharga selama proses bimbingan dan ujian. Bimbingan dan dukungan Bapak dan Ibu telah membantu saya menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
6. H.Muhyiddin, sebagai cinta pertama penulis yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan segala yang terbaik. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang tiada batas. Papa adalah sumber inspirasi

yang menguatkan langkah penulis, menjadi teladan dalam menghadapi kehidupan dengan keteguhan hati dan rasa syukur.

7. Muhamad Zakky Alfarabi sebagai sosok istimewa yang selalu menjadi pendamping setia dalam setiap langkah perjalanan ini. Dukunganmu yang tulus, kesabaranmu yang luar biasa, dan semangat yang selalu kamu berikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis. Terima kasih sudah menjadi teman, pendengar, dan penyemangat terbaik selama proses ini.
8. Sahabat – sahabat penulis yaitu Layyina Dwi Arizki, Mutiara Hafizha Deya, Chanakya Diefta Zahry, Dan Muhammad Fauzan Ilham yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis. Terima kasih atas tawa, doa, dukungan, dan kebersamaan yang tak ternilai. Kalian yang selalu hadir di setiap perjalanan ini, memberikan motivasi dan inspirasi untuk terus melangkah maju.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Maulidia Kotrunnada
NIM : 46121010039
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being* pada anak sulung perempuan

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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Januari 2025

Yang menyatakan,



Maulidia Kotrunnada

ABSTRACT

The Influence Of Self Compassion On Psychological Well Being In Firstborn Girls

Maulidia Kotrunnada

Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Faculty of Psychology, Universitas Mercu Buana

maulidiaktrnd@gmail.com

This study aims to analyze the influence of self-compassion on psychological well-being in firstborn girls. Firstborn girls often face high expectations and responsibilities in the family, which may affect their psychological well-being. Self-compassion, as the ability to be kind to oneself when facing difficulties, can be a helpful factor. This study used a quantitative approach with 150 respondents who were firstborn daughters aged 18-25 years old in DKI Jakarta. Data were collected through a Likert scale-based questionnaire and analyzed using simple linear regression. The results showed that self-compassion has a significant positive influence on psychological well-being. This shows the importance of developing self-compassion as a strategy to improve psychological well-being, especially in firstborn girls.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, firstborn daughters, family expectations, psychological well-being.

ABSTRAK

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada Anak Sulung Perempuan

Maulidia Kotrunnada

Riblit Damayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

maulidiaktrnd@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada anak sulung perempuan. Anak sulung perempuan sering menghadapi ekspektasi dan tanggung jawab tinggi dalam keluarga, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. *Self-compassion*, sebagai kemampuan untuk bersikap ramah pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, dapat menjadi faktor yang membantu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 150 responden yang merupakan anak sulung perempuan berusia 18-25 tahun di DKI Jakarta. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala likert dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya pada anak sulung perempuan.

Kata kunci: *self-compassion*, *psychological well-being*, anak sulung perempuan, ekspektasi keluarga, kesejahteraan psikologis.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Psychological Well Being.....	10
2.1.1 Definisi Psychological Well Being.....	10
2.2 Self Compassion.....	13
2.2.1 Definisi Self Compassion.....	13

2.2.2 Dimensi Self Compassion	14
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Self Compassion	15
2.3 Penelitian Terdahulu	18
2.4 Dinamika Penelitian.....	22
2.5 Kerangka Berpikir.....	23
2.6 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel.....	24
3.2.1 Populasi.....	24
3.2.2 Sampel.....	24
3.3 Definisi Operasional	25
3.3.1 Psychological well being.....	25
3.3.2 Self compassion	25
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.4.1 Alat Ukur Psychological Well Being	25
3.4.2 Alat ukur self compassion.....	27
3.5 Validitas dan Reliabilitas	31
3.5.1 Validitas	31
3.5.2 Reliabilitas.....	31
3.6 Analisis Data.....	31
3.6.1 Analisis Deskriptif	31
3.7 Uji Asumsi Klasik	31
3.7.1 Uji Normalitas.....	31
3.7.2 Uji Linearitas.....	32
3.7.3 Uji Heteroskedastisitas	32
3.7.4 Uji Multikolinearitas	32
3.7.5 Uji Hipotesis.....	32

3.7.6 Uji Regresi Sederhana.....	32
BAB IV PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Responden.....	34
4.1.1 Data Usia.....	34
4.1.2 Data Domisili	35
4.1.3 Data Tinggal bersama	35
4.1.4 Data Pekerjaan	36
4.2 Analisis Statistik Deskriptif	36
4.2.1 Analisis Statistik Psychological well being	36
4.2.2 Analisis Statistik Self Compassion	39
4.3 Validitas.....	41
4.3.1 Uji Validitas Alat ukur psychological well being dan self compassion	41
4.4 Uji Reliabilitas	42
4.4.1 Uji Reliabilitas Alat Ukur Psychological Well Being.....	42
4.4.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur self compassion.....	42
4.5 Uji Asumsi Klasik.....	43
4.5.1 Uji Normalitas.....	43
4.5.2 Uji Linearitas.....	44
4.5.3 Uji Heterokedasitas	44
4.5.4 Uji Multikolinieritas	45
4.6 Uji Hipotesis	45
4.6.1 Uji Regresi Linear Sederhana	45
4.7 Hasil Analisis Tambahan	46
4.7.1 Hasil Analisis Uji T.....	46
4.8 Diskusi	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	49

5.3	Saran	50
5.3.1	Saran Teoritis	50
5.3.2	Saran Praktis	50
	DAFTAR PUSTAKA.....	52
	LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3.1 Blue Print <i>Psychological Well Being</i>	26
Tabel 3.2 Blue Print <i>Self Compassion</i>	28
Tabel 4.1 Data Demografi Responden Berdasarkan Usia	33
Tabel 4.2 Data Demografi Responden Berdasarkan Domisili	34
Tabel 4.3 Data Demografi Responden Berdasarkan Tinggal Bersama	34
Tabel 4.4 Data Demografi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	35
Tabel 4.5 Data Hipotik Dan Empirik Variabel <i>Psychological Well Being</i>	36
Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi.....	36
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	37
Tabel 4.8 Data Hipotik Dan Empirik Variabel <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 4.9 Rumus Norma Kategorisasi.....	39
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 4.11 Validitas <i>Psychological Well Being</i> dan <i>self compassion</i>	40
Tabel 4.12 Realibitas <i>Psychological Well Being</i>	41
Tabel 4.13 Realibitas <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 4.14 Uji Normalitas	42
Tabel 4.15 Uji Linearitas	43
Tabel 4.16 Uji Heterokedasitas.....	44
Tabel 4.17 Uji Multikolinearitas.....	44
Tabel 4.18 Regresi Linear Sederhana	45
Tabel 4.19 Uji T	45

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar kerangka berpikir	21
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Kuesioner Penelitian	57
Lampiran Gambaran Data Demografi	59
Lampiran Hasil Data Deskriptif Dan Kategorisasi	61
Lampiran Hasil Uji Asumsi Klasik	62
Lampiran Pernyataan Uji Tambahan	67
Lampiran Pernyataan Similarity	68