



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI DI
JAKARTA**

SKRIPSI



**COK SINTA PUTRI ARYANI
46121010023**

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



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI DI
JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
COK SINTA PUTRI ARYANI

46121010023

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

2025

i

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cok Sinta Putri Aryani
NIM : 46121010023
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dan Kesejahteraan
Psikologis Pada Mahasiswa Aktif Organisasi di Jakarta

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, 25 Agustus 2025



Cok Sinta Putri Aryani

HALAMAN PENGESAHAN

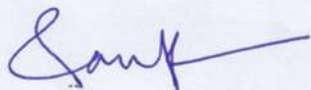
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Cok Sinta Putri Aryani
NIM : 46121010023
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Compassion Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Aktif Organisasi Di Jakarta.

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 : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330018602

()

Ketua Penguji : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330058304

()

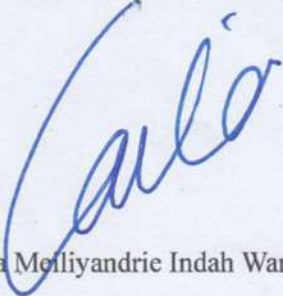
Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

Jakarta, 4 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Melliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan YME atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul ”Hubungan *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Aktif Organisasi di Jakarta”. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- b. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- c. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- d. Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi. Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran selama proses penyusunan tugas akhir.
- e. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Mercu Buana yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan yang diberikan selama kuliah kepada saya.
- f. Orangtua saya Bapak Cok Sudaryasa dan Ibu Desak Nyoman Setyawati yang senantiasa mendoakan, memberi perhatian, motivasi, mencurahkan kasih sayang, nasihat serta dukungan baik secara moral maupun finansial.
- g. Sahabat-sahabat saya, Adinda, Dinna, Chika, Yasmin, Putri, dan Bang Japar atas dukungan, bantuan, serta semangat yang telah diberikan selama proses penyelesaian tugas akhir ini.

- h. Terima kasih untuk Bangtan Sonyeondan dan Seventeen yang telah memberikan inspirasi, semangat, dan kebahagiaan untuk penulis selama proses penyelesaian tugas akhir ini.
- i. Para responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan jawaban dengan jujur untuk membantu penyelesaian tugas akhir ini.
- j. Kepada diri saya sendiri, Cok Sinta Putri Aryani atas semangat dan perjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk tidak menyerah saat banyaknya halangan dan rasa lelah yang ada.

Akhir kata, penulis berharap Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya dalam bidang psikologi. Segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Cok Sinta Putri Aryani
NIM : 46121010023
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis
Pada Mahasiswa Aktif Organisasi di Jakarta

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Cok Sinta Putri Aryani

ABSTRAK

Nama : Cok Sinta Putri Aryani
NIM : 46121010023
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Aktif Organisasi di Jakarta
Pembimbing : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi. Psikolog.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa aktif organisasi di Jakarta. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*, dengan total 162 responden dari populasi mahasiswa aktif organisasi di Jakarta. Instrumen yang digunakan meliputi *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003) dan *Psychological Well-Being* (Ryff & Keyes, 1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa aktif organisasi, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa aktif organisasi. Yang artinya semakin tinggi sikap mahasiswa aktif organisasi dalam berbuat kebaikan dan peduli terhadap diri sendiri, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini menekankan pentingnya *self-compassion* dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa aktif organisasi.

Kata kunci: *Self-Compassion*, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Aktif Organisasi

ABSTRACT

Name : Cok Sinta Putri Aryani
NIM : 46121010023
Study Program : *Psychology*
Title : *The Relationship between Self-Compassion and Psychological Well-Being among active student organizations in Jakarta*
Advisor : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi. Psikolog.

This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being among active student organizations in Jakarta. The method used is correlational with a quantitative approach. The sampling technique used non-probability sampling, namely accidental sampling, with a total of 162 respondents from the active student organization population in Jakarta. The instruments used include the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) and Psychological Well-Being (Ryff & Keyes, 1995). The results of the study indicate that there is a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being. This study shows that the higher the self-compassion of active student organizations, the higher the psychological well-being felt by active students organizations. This means that the higher the attitude of active students in organizations in doing good and caring for themselves, the higher their psychological well-being. This study emphasizes the importance of self-compassion in supporting the improvement of psychological well-being in active student organizations.

Keywords: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Active Student Organizations*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Kesejahteraan Psikologis	9
2.1.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	9
2.1.2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	10

2.2.	<i>Self-Compassion</i>	11
2.2.1.	Definisi <i>Self-Compassion</i>	11
2.2.2.	Dimensi <i>Self-Compassion</i>	12
2.2.3.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	13
2.3.	Mahasiswa Aktif Organisasi	14
2.4.	Penelitian Terdahulu	15
2.5.	Dinamika Penelitian.....	21
2.6.	Kerangka Berpikir.....	22
2.7.	Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III	METODE PENELITIAN	23
3.1.	Desain Penelitian.....	23
3.2.	Populasi & Sampel.....	23
3.2.1.	Populasi.....	23
3.2.2.	Sampel.....	23
3.2.3.	Teknik Sampling	23
3.3.	Definisi Variabel	24
3.3.1.	Definisi Operasional.....	24
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.4.1.	Skala Pengumpulan.....	24
3.4.2.	Instrument Penelitian	25
3.5.	Validitas & Realibilitas	28
3.5.1.	Hasil Uji Validitas	28
3.5.2.	Hasil Uji Reliabilitas.....	32
3.6.	Analisis Data	32
3.6.1.	Analisis Deskriptif	32
3.6.2.	Uji Asumsi Klasik.....	32

3.6.3. Uji Hipotesis	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Gambaran Umum Subjek.....	34
4.1.1. Data Demografi.....	34
4.2. Analisis Deskriptif.....	38
4.2.1. Data Deskriptif Statistik.....	38
4.2.2. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	39
4.2.3. Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	39
4.3. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	40
4.3.1. Hasil Uji Normalitas	40
4.3.2. Hasil Uji Linieritas.....	40
4.4. Uji Hipotesis.....	41
4.4.1 Uji Korelasi Antar Variabel.....	41
4.4.2. Hasil Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	42
4.5. Uji Tambahan	43
4.5.1. Uji Beda Kesejahteraan Psikologis.....	43
4.5.2. Uji Beda <i>Self-Compassion</i>	45
4.6. Diskusi.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Keterbatasan Penelitian	51
5.3. Saran	51
5.3.1. Saran Teoritis.....	51
5.3.2. Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53

LAMPIRAN.....	59
---------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert Variabel <i>Self-compassion</i>	25
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	25
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Self-compassion</i>	26
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	27
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i>	28
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis	30
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	32
Tabel 4. 1 Usia Responden.....	34
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin Responden	35
Tabel 4. 3 Domisili Universitas Responden.....	35
Tabel 4. 4 Status Universitas Responden.....	36
Tabel 4. 5 Semester Responden	36
Tabel 4. 6 Organisasi Yang Diikuti Responden.....	37
Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif.....	38
Tabel 4. 8 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas.....	41
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi.....	41
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Dimensi Kesejahteraan Psikologis	42
Tabel 4. 14 Uji Beda Data Demografi Kesejahteraan Psikologis	43
Tabel 4. 15 Uji Beda Data Demografi <i>Self-Compassion</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas	62
Lampiran 3 Hasil Uji Data Demografi.....	63
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	65
Lampiran 5 Hasil Uji Linieritas	66
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	67
Lampiran 7 Hasil Uji Beda Berdasarkan Data Demografi	68
Lampiran 8 Bukti Uji <i>Plagiarisme</i>	74

