



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL DI TEMPAT GYM RFS
FITNES CILEDUG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
BERLIANA ANUGRAHINI**

46120010068

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Berliana Anugrahini

NIM : 46120010068

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Tempat Gym RFS Fitnes Ciledug

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. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas secara sumber dan dapat diperiksa kebenarannya

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 03 September 2025



Berliana Anugrahini

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Berliana Anugrahini

NIM : 46120010068

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL DI TEMPAT GYM RFS FITNES CILEDUG

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. Indra Kusumah, M.Si.
NIDN : 0321078107

()

Ketua Penguji : Dr. Istiqomah, M.Si.
NIDN : 0025117105

()

Penguji I : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

Jakarta, 6 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan kepada kita, sehingga penulis dapat menyelesaikan TA dengan judul "*Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well Being Pada Dewasa Awal di Tempat Gym RFS Fitnes Ciledug*".

Penulis menyadari dalam penyusunan TA ini masih terdapat banyak kekurangan, namun dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dr. Indra Kusumah, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta masukan dan motivasi bagi peneliti saat penyusunan tugas akhir ini.
5. Ayah dan Ibu saya tercinta Budi Raharjo dan Endang Sihmiyati, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terimakasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Terimakasih sekali lagi karena telah menjadi figur orang tua terbaik bagi penulis.
6. Adik laki-laki dan perempuan tersayang Dimas Tegar Budianzah dan Kharizka Mutiara Putri yang selalu memberikan support dan mendoakan penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Terima kasih sebesar-besar nya kepada Pak Kuncoro, NASPAD 10K (Dewi, Nanda, Maya, Luthfiah, Humaira), Fauziah Amelia, Dewi Rachmawati, Denia Syafitri Akbar, Yolanda Helmida Putri, Feby, Anggun Yunika, Maya Wijaya Sari, Reyhan Suryasyah, Gugun Gumelar Nugraha, Rizki Eka Pradana, Wahyu Saputra selaku rekan-rekan penulis yang sudah banyak membantu dan

selalu memberikan semangat kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir

8. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan pemahaman yang lebih dalam mengenai perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang kesejahteraan psikologis. Akhir kata, penulis berharap agar karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, Januari 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Berliana Anugrahini

NIM : 46120010068

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Tempat Gym RFS Fitnes Ciledug

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, 03 September 2025

Yang menyatakan,



Berliana Anugrahini

HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA DEWASA AWAL DI TEMPAT GYM RFS FITNES CILEDUG

Berliana Anugrahini

46120010068

Dr. Indra Kusumah, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Di tengah hiruk-pikuk kehidupan urban yang padat, tempat gym seperti RFS Fitness Ciledug menjadi pelarian bagi banyak dewasa awal yang ingin menjaga kesehatan fisik sekaligus merawat kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada dewasa awal di tempat Gym RFS Fitnes Ciledug. Penelitian ini dilakukan pada 127 dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan tabel Isaac dan Michael. Pengumpulan data dengan kuesioner *self-compassion* versi Indonesia, dan skala *subjective well-being* versi Indonesia. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada dewasa awal di tempat Gym RFS Fitnes Ciledug. Koefisien korelasi sebesar 0,704. Hal ini berarti semakin tinggi semakin tinggi tingkat belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) yang dimiliki oleh individu dewasa awal di Gym RFS Fitness Ciledug, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang mereka rasakan.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Subjective Well-Being*, Dewasa Awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN EARLY ADULTS AT THE RFS FITNESS CILEDUG GYM

Berliana Anugrahini
46120010068
Dr. Indra Kusumah, M.Si
Faculty of Psychology
Mercu Buana University

ABSTRACT

Amidst the hustle and bustle of busy urban life, gyms like RFS Fitness Ciledug have become an escape for many early adults who want to maintain their physical health and mental well-being. This study aims to examine the relationship between self-compassion and subjective well-being in early adults at the RFS Fitness Ciledug Gym. This study was conducted on 127 early adults aged 18-40 years. This study used quantitative methods with correlational data analysis techniques. Sampling was carried out using simple random sampling with Isaac and Michael tables. Data collection used the Indonesian version of the self-compassion questionnaire and the Indonesian version of the subjective well-being scale. The study revealed a positive and significant relationship between self-compassion and subjective well-being in early adulthood at the RFS Fitness Ciledug Gym. The correlation coefficient was 0.704. This means that the higher the level of self-compassion experienced by early adulthood at the RFS Fitness Ciledug Gym, the higher their perceived level of subjective well-being.

Keywords: *Self-Compassion, Subjective Well-Being, Early Adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kerangka Teori	6
2.1.1 Teori <i>Self-Compassion</i>	6
2.1.2 Teori <i>Subjective Well-Being</i>	6
2.1.3 <i>Subjective Well-Being</i>	8
2.1.4 <i>Self-Compassion</i>	19
2.2 Penelitian Terdahulu	27
2.3 Dinamika Hubungan Antar Variabel	38
2.4 Kerangka Berpikir.....	41

2.5 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Penelitian	43
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	43
3.3 Populasi dan Penentu Sampel	45
3.3.1 Populasi	45
3.3.2 Penentu Sampel	45
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	45
3.4.1 Alat ukur.....	45
3.4.3 Uji validitas dan reliabilitas.....	48
3.5 Metode Analisis Data.....	49
3.5.1 Uji Normalitas	49
3.5.2 Uji Korelasi	49
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
4.1 Profil Responden.....	52
4.2 Profil Responden.....	53
4.2.1 Variabel <i>Self-Compassion</i>	53
4.2.2 Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	53
4.3 Analisis Deskriptif	54
4.4 Uji Normalitas.....	61
4.5 Pengujian Hipotesis.....	62
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	27
Tabel 3.1. Blue Print Variabel <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 3.2. Blue Print Variabel <i>Subjective Well Being</i>	46
Tabel 3.3. Interpretasi Koefisien Korelasi Pearson.....	49
Tabel 4.1. Profil Responden.....	52
Tabel 4.2. Jawaban Kuesioner <i>Self-Compassion</i>	54
Tabel 4.3. Jawaban Kuesioner <i>Subjective Well Being</i>	59
Tabel 4.4. Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.5. Uji Korelasi	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	41
-------------------------------------	----

