

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA  
PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Oleh:**

**AGHNIA MAZAYA ADZHANI  
1125121033  
Psikologi**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2016**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan  
Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri  
Jakarta

Nama Mahasiswa : Aghnia Mazaya Adzhani

Nomor Registrasi : 1125121033

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 19 Juli 2016

Pembimbing I




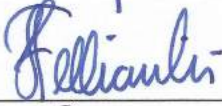


Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi  
NIP. 19640217 198610 2 001

Pembimbing II



Gungum G. F. Rakhman, M.Si  
NIP. 19770424 200604 1 001

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		11 / 08 / 2016
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		11 / 08 / 2016
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Ketua Penguji)***		28 / 07 / 2016
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		28 / 07 / 2016
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		26 / 7 / 16

**Catatan:**

- \* Dekan FIP
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Aghnia Mazaya Adzhani  
Nomor Registrasi : 1125121033  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2016 sampai dengan bulan Juli 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 19 Juli 2016

Yang Membuat Pernyataan,



Aghnia Mazaya Adzhani

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(QS. Al-Insyirah: 6-9)

“Sebelum menolong orang lain, saya harus dapat menolong diri sendiri. Sebelum menguatkan orang lain, saya harus bisa menguatkan diri sendiri dahulu”

(Petrus Claver)

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tiada lelah mendukung dan mendoakan saya hingga menjadikan saya sebaik ini. Semoga setiap air mata yang engkau teteskan demi anak-anakmu kelak akan menjadi sungai bagimu di Surga. Aamiin.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aghnia Mazaya Adzhani  
NIM : 1125121033  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Jenis Karya : Skripsi

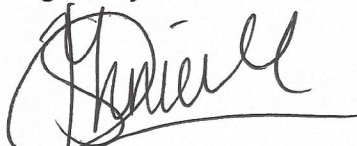
demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF MAHASISWA PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal: 19 Juli 2016  
Yang menyatakan



Aghnia Mazaya Adzhani

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *rabbi* *lamin*, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Kuasa-Nya kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku dekan dan Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan sarana pembelajaran, memberikan kemudahan administrasi dan perizinan penelitian.
3. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa membimbing, mengarahkan, dan memberikan petunjuk selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi dan Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen penguji 1 dan 2. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang ibu berikan selama sidang dan proses revisi skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.

6. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Denny Darmawan dan Ibu Rini Sunarsih yang tiada henti memberi motivasi, cinta, kasih sayang, serta doa terbaiknya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi
8. Kakak dan adik-adik peneliti Fahmy Radifan Muhammad, Rania Azzahra, dan Ariqa Nayla Humaira yang tidak membantu dan tidak memberikan motivasi tetapi memberikan kasih sayangnya kepada peneliti sehingga peneliti termotivasi juga.
9. Team Power Rangers, Annisa Tri Assari, Zahra Auliannisa, Marsya Rezkita Dewi, Cinitya Razzaq, Zerlinda Vitriah, Suci Fitriana, Setyorini Budiastuti, Novrita Tunggal Dewi, dan Fadilla Paramitha, yang selalu setia saling mendukung dan saling membantu satu sama lain selama perkuliahan, terima kasih telah menjadi teman terbaik dan terima kasih atas segala suka dan dukanya.
10. Teman satu bimbingan dan satu payungan, Annisa Tri Assari, Imtiyaz Nikmala, dan Hilma Auliya, yang merupakan teman seperjuangan dan teman satu nasib, terima kasih atas segala masukan dan bantuan kalian. Tanpa kalian aku hanyalah debu-debu kipas angin yang tak pernah dibersihkan.
11. Sahabat-sahabat gembel tersayang, Kasifa Akbari, Deis Fuadillah, Prinka Saras, Vidya Firdaisy, Rendy Trio, dan Dana Tondra, yang selalu memberikan motivasi untuk hal apapun. Tetap bersama ya!
12. Senior terbaik, Luthfi Mardhiansyah, S.Psi yang selalu mau direpotkan dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai skripsi, terima kasih ya bang! Jangan kapok-kapok!

13. Teman-teman kelas Reguler A 2012, terima kasih atas kebersamaannya selama perkuliahan, kalian hebat!
14. Seluruh teman-teman mahasiswa psikologi UNJ angkatan 2012, terima kasih untuk pertemanannya selama masa perkuliahan.
15. Kepada seluruh subyek penelitian yang sudah bersedia membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
16. Semua pihak yang tanpa peneliti sadari berjasa dan berkontribusi dalam perkuliahan dan penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Jakarta, 19 Juli 2016

Peneliti,

**Aghnia Mazaya Adzhani**



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>		
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>	
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>	
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>	
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>	
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>	
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>	
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
	1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
	1.2 Identifikasi Masalah .....	6
	1.3 Pembatasan Masalah .....	7
	1.4 Rumusan Masalah .....	7
	1.5 Tujuan Penelitian .....	7
	1.6 Manfaat Penelitian .....	7
	1.6.1 Manfaat teoritis .....	7
	1.6.2 Manfaat praktis .....	8
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
	2.1 Tinjauan Pustaka Variabel Kesejahteraan Subjektif .....	9
	2.1.1 Definisi kesejahteraan subjektif .....	9
	2.1.2 Teori-teori kesejahteraan subjektif .....	10
	2.1.3 Komponen kesejahteraan subjektif .....	13
	2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif .....	18
	2.1.5 Prediktor kesejahteraan subjektif .....	20
	2.2 Tinjauan Pustaka Variabel <i>Self-compassion</i> .....	22

2.2.1 Definisi <i>self-compassion</i> .....	22
2.2.2 Komponen <i>self-compassion</i> .....	23
2.2.3 Korelasi antar komponen <i>self-compassion</i> .....	25
2.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-compassion</i> .	25
2.3 Mahasiswa Pascasarjana .....	28
2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif dan <i>Self-compassion</i> .....	29
2.5 Kerangka Konseptual .....	30
2.6 Hipotesis .....	31
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	33
3.2.1 Identifikasi variabel .....	33
3.2.2 Definisi konseptual variabel .....	34
3.2.3 Definisi operasional variabel .....	34
3.3 Populasi dan Sampel .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel .....	35
3.4 Teknik Pengambilan Data .....	36
3.4.1 Alat ukur variabel kesejahteraan subjektif .....	36
3.4.2 Alat ukur variabel <i>self-compassion</i> .....	40
3.5 Uji Coba Instrumen .....	42
3.5.1 Validitas .....	43
3.5.2 Reliabilitas .....	46
3.6 Analisis Data .....	49
3.6.1 Uji statistik .....	49
3.6.2 Hipotesis statistik .....	50
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
4.1 Gambaran Subyek Penelitian .....	51
4.1.1 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin .....	51
4.1.2 Gambaran subyek penelitian berdasarkan rentang usia .....	52
4.1.3 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis pekerjaan .....	53
4.1.4 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenjang pendidikan .....	54
4.1.5 Gambaran subyek penelitian berdasarkan status pernikahan .....	55
4.2 Prosedur Penelitian .....	57
4.2.1 Persiapan penelitian .....	57

4.2.2 Pelaksanaan penelitian .....	58
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	58
4.3.1 Data deskriptif kesejahteraan subjektif .....	58
4.3.2 Data deskriptif <i>self-compassion</i> .....	61
4.3.3 Uji normalitas .....	63
4.3.4 Uji linearitas .....	64
4.3.5 Uji korelasi .....	66
4.3.6 Pengujian hipotesis penelitian .....	66
4.4 Pembahasan .....	69
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Implikasi .....	73
5.3 Saran .....	74
5.3.1 Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta .....	74
5.3.2 Peneliti selanjutnya .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skoring Butir Skala Kepuasan Hidup .....	38
Tabel 3.2 Skoring Butir Skala Perkembangan Hidup .....	39
Tabel 3.3 Skoring Butir Skala Pengalaman Positif dan Negatif .....	40
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen Kesejahteraan Subjektif .....	40
Tabel 3.5 Skoring Butir Skala <i>Self-compassion</i> .....	41
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	42
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Subjektif .....	43
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Kesejahteraan Subjektif .....	44
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	45
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Final Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	45
Tabel 3.11 Kaidah Reliabilitas Model <i>Rasch</i> .....	46
Tabel 3.12 Koefisien <i>Item Reliability</i> Instrumen Kesejahteraan Subjektif ...	47
Tabel 3.13 Koefisien <i>Person Reliability</i> Instrumen Kesejahteraan Subjektif	48
Tabel 3.14 Kaidah <i>Alpha Cronbach</i> Model <i>Rasch</i> .....	48
Tabel 3.15 Koefisien <i>Alpha Cronbach</i> Instrumen Kesejahteraan Subjektif .	49
Tabel 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian .....	51
Tabel 4.2 Data Distribusi Rentang Usia Subyek Penelitian .....	52
Tabel 4.3 Data Distribusi Jenis Pekerjaan Subyek Penelitian .....	53
Tabel 4.4 Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subyek Penelitian .....	54
Tabel 4.5 Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian .....	56
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Data Kesejahteraan Subjektif .....	59
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif .....	61
Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif Data <i>Self-compassion</i> .....	61
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Self-compassion</i> .....	63
Tabel 4.10 Uji Normalitas .....	64
Tabel 4.11 Uji Linieritas .....	65
Tabel 4.12 Uji Korelasi Antar Variabel .....	66
Tabel 4.13 Uji Model Summary .....	67
Tabel 4.14 Uji Signifikansi Keseluruhan .....	68
Tabel 4.15 Persamaan Regresi .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual <i>Self-compassion</i> Dengan Kesejahteraan Subjektif .....	31
Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian .....	52
Gambar 4.2 Data Distribusi Rentang Usia Subyek Penelitian .....	53
Gambar 4.3 Data Distribusi Jenis Pekerjaan Subyek Penelitian .....	54
Gambar 4.4 Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subyek Penelitian .....	55
Gambar 4.5 Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian .....	56
Gambar 4.6 Histogram Data Deskriptif Kesejahteraan Subjektif .....	60
Gambar 4.7 Histogram Data Deskriptif <i>Self-compassion</i> .....	62
Gambar 4.8 Grafik <i>Scatter Plot</i> Linieritas .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Kesejahteraan Subjektif .....	79
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba <i>Self-compassion</i> .....	83
Lampiran 3. Instrumen Final Kesejahteraan Subjektif .....	85
Lampiran 4. Instrumen Final <i>Self-compassion</i> .....	89
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen dengan Model <i>Rasch</i> .....	91
Lampiran 6. Data Demografis .....	97
Lampiran 7. Data Analisis Deskriptif Variabel .....	99
Lampiran 8. Uji Normalitas .....	105
Lampiran 9. Uji Linearitas .....	110
Lampiran 10. Uji Hipotesis Menggunakan Analisis Regresi .....	111
Lampiran 11. Kategorisasi Skor .....	112
Lampiran 12. Reliabilitas Final Instrumen .....	114

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) memiliki peranan penting dalam era globalisasi yang penuh persaingan dan kompetisi. Kualitas SDM berperan penting dalam laju perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), sehingga dibutuhkan SDM yang berkualitas untuk memajukan perkembangan IPTEK nasional. SDM yang berkualitas ialah manusia yang memiliki keahlian dan dihasilkan dari pendidikan yang berkualitas. Semakin tinggi kualitas SDM, maka semakin meningkat pula efisiensi dan produktivitas suatu negara. Pendidikan di perguruan tinggi merupakan salah satu cara untuk menghasilkan SDM yang berkualitas. Pendidikan yang lebih tinggi memperluas pengetahuan masyarakat dan meningkatkan rasionalitas. Hal ini memungkinkan masyarakat mengambil langkah yang lebih rasional dalam bertindak atau mengambil keputusan (Atmanti, 2005).

Menjadi lulusan sarjana di Indonesia dituntut untuk memiliki daya saing yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh kesempatan kerja yang semakin sedikit karena Indonesia sudah mulai memasuki Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) yang diberlakukan pada tahun 2015, dimana lalu lintas barang, jasa, dan manusia bebas keluar masuk di seluruh negara anggota ASEAN. Ini artinya, SDM Indonesia tidak hanya bersaing dengan sesama anak bangsa saja, tetapi juga dengan bangsa lain. Fenomena ini menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran di Indonesia. Banyaknya lulusan perguruan tinggi menganggur karena adanya ketimpangan antara profil lulusan universitas dengan kualifikasi tenaga kerja siap pakai yang dibutuhkan perusahaan. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, dalam kurun waktu satu tahun, jumlah tingkat pengangguran terbuka yang berasal dari universitas pada bulan Februari

2014 sebesar 4,31% mengalami peningkatan pada bulan Februari 2015 menjadi 5,34%. Oleh karena itu, diperlukan jenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu dengan program pascasarjana untuk meningkatkan daya saing seorang individu.

Pendidikan di perguruan tinggi memiliki beberapa program khusus yaitu program strata satu (S1) untuk meraih gelar sarjana, program strata dua (S2) untuk meraih gelar master, dan program strata tiga (S3) untuk meraih gelar doktor. Program S2 dan S3 disebut juga sebagai program pascasarjana. Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri ternama di Jakarta yang memiliki program pascasarjana. UNJ memiliki cukup banyak peminat dari dalam dan luar daerah Jawa khususnya diluar Jakarta. Berdasarkan pernyataan mahasiswa pascasarjana, alasan mereka memilih untuk mengenyam pendidikan di UNJ adalah selain UNJ merupakan salah satu perguruan tinggi negeri ternama di Jakarta, melainkan juga UNJ memiliki program studi dalam program pascasarjana yang berkualitas dan menghasilkan individu-individu yang berkualitas pula.

Hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa pascasarjana UNJ juga menyatakan bahwa mereka menempuh jenjang pendidikan program pascasarjana dengan alasan ingin mengejar karier yang lebih tinggi serta meningkatkan kualitas diri, dengan demikian mereka akan mendapatkan pendapatan yang lebih besar. Selain alasan dari dalam diri, terdapat alasan dari luar diri misalnya tuntutan karier. Salah satu contohnya ialah tuntutan pemerintah terhadap dosen untuk memenuhi kualifikasi yang telah ditetapkan. Mohammad Nasir (2016) sebagai Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Menristekdikti) menyatakan bahwa terdapat 39 ribu dosen di tanah air yang masih berstatus lulusan sarjana, padahal pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan bahwa seorang dosen harus memenuhi kualifikasi pendidikan setingkat S2 atau S3 demi meningkatkan kualitas perguruan tinggi di Indonesia, hal ini sesuai dengan UU No 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen yang menegaskan bahwa guru dan dosen wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, dan memenuhi kualifikasi lain yang dipersyaratkan satuan pendidikan tinggi tempat bertugas, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.



Menurut Schaie (2000, dalam Papalia dkk., 2009) pada tahap pencapaian individu tidak lagi memperoleh pengetahuan dan keterampilan hanya untuk memperoleh pengetahuan, tetapi mereka menggunakan pengetahuan tersebut untuk mengejar tujuan seperti karier dan keluarga. Tahap ini merupakan tahap pada masa dewasa awal. Mahasiswa pascasarjana, yang sebagian besar berusia 23-40 tahun, termasuk dalam masa dewasa awal menurut Hurlock (1996). Pada masa ini, menurut Papalia dkk. (2009), individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi demi keberhasilan adaptasi yaitu meninggalkan rumah orang tua mereka, mengembangkan *sense of efficacy* dan individuasi yaitu kesadaran diri bahwa ia mandiri dan mampu bergantung pada diri sendiri, memulai pekerjaan atau karier, menikah atau membangun hubungan intim, memiliki dan membesarkan anak, dan mulai memberikan kontribusi yang signifikan untuk lingkungan sekitar.

Masa dewasa awal termasuk masa transisi yaitu masa peralihan dari remaja menjadi dewasa, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, maupun transisi peran sosial (Santrock, 1999). Individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu bertambah besar. Individu tidak lagi bergantung secara ekonomi, sosiologis, ataupun psikologis pada orang tua. Hal ini menuntut individu untuk bekerja dan mengelola ekonominya sendiri. Masa dewasa awal juga merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Individu pada dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah sehingga dapat mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas baru. Penyesuaian diri ini menjadikan masa ini menjadi masa yang khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Hal ini dikarenakan individu mengalami ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran yang timbul karena belum tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan tersebut.

Berdasarkan pernyataan mahasiswa pascasarjana UNJ, selain masalah karier, keluarga, pernikahan, serta tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, terdapat stressor-stressor lainnya yaitu dalam bidang akademik seperti tuntutan untuk

menyelesaikan tugas yang sangat banyak, menyelesaikan tesis atau disertasi, penyesuaian peran yang sulit, biaya pendidikan, dan lain sebagainya. Hasil penelitian yang dilakukan Bestari (2015) menyatakan bahwa mahasiswa S2 lebih banyak mengeluh mengenai tugasnya jika dibandingkan dengan mahasiswa S1. Kesulitan menghadapi tuntutan akademik ini mungkin berkaitan dengan model belajar yang berbeda diantara para mahasiswa. Sistem belajar dalam program studi yang kompleks dan padat yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi beban yang berat, misalnya tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, harapan keluarga, dan masyarakat. Terbatasnya waktu untuk menyelesaikan tugas dapat menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa, sehingga upaya menyelesaikan tugas dianggap berat dirasakan sebagai beban. Dalam keadaan seperti ini mahasiswa akan sulit berprestasi dan risikonya adalah studi terhambat, sehingga merugikan mahasiswa baik dari segi psikis, waktu, tenaga, dan biaya. Hal-hal seperti ini yang cenderung merusak keseimbangan kesehatan fisik dan psikologis serta menjadi stressor yang memicu timbulnya stres, depresi, dan berbagai emosi negatif lainnya. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya. Istilah dalam psikologi yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah kesejahteraan subjektif atau *Subjective Well-being* (SWB).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan Diener & Lucas (2008) sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Diener dkk. (2009) juga mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai kombinasi dari afek positif dan kepuasan hidup secara umum. Van Hoorn (2007) secara spesifik menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yang terpisah, yaitu bagian afektif yang merupakan evaluasi melalui emosi dan perasaan, serta bagian kognitif yang merupakan informasi berdasarkan penilaian seseorang akan harapannya terhadap kehidupan ideal. Singkatnya, komponen afektif mencakup afek positif dan negatif, sedangkan komponen kognitif mencakup kepuasan hidup seseorang. Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menyatakan bahwa faktor lingkungan memiliki pengaruh yang lebih kuat

terhadap tingkat kebahagiaan seseorang dibandingkan dengan faktor lainnya. Faktor lingkungan tersebut ialah hubungan sosial, pola asuh keluarga, pekerjaan, pernikahan, serta kebudayaan. Faktor-faktor ini memengaruhi afek positif dan afek negatif dalam diri seseorang sehingga secara langsung juga dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang.

Stres adalah salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu. Dalam menghadapi stressor-stressor yang dialami seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, seorang individu memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika merasa apa yang dijalani sekarang tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini didukung dengan pernyataan Martin dan Dahlen (2005, dalam Theresia & Nida, 2011) yang dalam penelitiannya menemukan bahwa pemikiran-pemikiran negatif dapat memunculkan reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang. Pemikiran-pemikiran tersebut adalah menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan lingkungan, ruminasi, dan katastrofi. Keempat pemikiran negatif tersebut menurunkan penilaian positif dan penerimaan akan situasi yang dihadapi. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, seseorang terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini disebut *self-compassion*.

Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya, serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga. *Self-compassion* oleh Neff (2012) didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Ketiga komponen ini dapat membantu untuk mengurangi stres dengan membantu individu mengatur emosi negatif dari dalam diri yang dapat timbul dari peristiwa yang tak terduga dan atau peristiwa yang tidak terkendali (Neff, 2007).

Memiliki *self-compassion* membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, serta rendahnya tingkat depresi, rasa cemas, dan takut akan kegagalan (Neff, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki *self-compassion* yang baik akan mengarah pada kebahagiaan dan rasa optimisme dalam hidup sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada diri seorang individu. Oleh karena itu, dengan banyaknya hal positif yang dihasilkan dari *self-compassion*, maka penting untuk mengembangkan *self-compassion* pada seorang individu karena berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif individu tersebut.

Penelitian sebelumnya oleh Halim (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau sebesar 32,3%. Penelitian lainnya oleh Deni dan Irawan (2012) menunjukkan bahwa ada korelasi antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup. Dengan memiliki kepuasan hidup yang tinggi maka akan terwujud kesejahteraan subjektif yang tinggi pada seorang individu. Mahasiswa pascasarjana yang sedang dalam masa dewasa awal seharusnya dapat mengendalikan emosi positif dan emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga dapat mencapai kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dilakukan penelitian untuk mengembangkan lebih jauh konsep tentang *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1.2.1 Bagaimana gambaran *self-compassion* mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta?

1.2.2 Bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta?

1.2.3 Apakah *self-compassion* memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: apakah *self-compassion* memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang terdapat pada pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah *self-compassion* memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru mahasiswa dan para pengajar khususnya di bidang Psikologi. Penelitian ini juga dapat menjadi data tambahan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan *self-compassion* ataupun kesejahteraan subjektif sehingga penelitian-penelitian dengan konsep ini dapat terus meningkat dan berkembang.

## **1.6.2 Manfaat praktis**

### *1.6.2.1 Subyek penelitian*

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan peran *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga subyek penelitian dapat menerapkannya untuk kehidupan sosial dan pribadi yang lebih baik.

### *1.6.2.2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pihak Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta mengenai peran *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif sehingga penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan sebagai upaya menjaga keseimbangan lingkungan akademik yang berfokus pada kebutuhan personal bagi para mahasiswa dalam menunjang proses pembelajaran yang lebih baik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Pustaka Variabel Kesejahteraan Subjektif**

##### **2.1.1 Definisi kesejahteraan subjektif**

Kebahagiaan merupakan suatu istilah populer yang merujuk pada suasana hati yang menyenangkan dan emosi yang dialami pada saat tertentu (afek positif), atau sebagai penilaian terhadap hidup yaitu kepuasan hidup. Saat ini para ahli menyebutnya sebagai kesejahteraan subjektif atau *Subjective Well-being* (SWB). Kesejahteraan subjektif merupakan konsep baru dalam bidang kajian psikologi positif yang mulai berkembang pada abad ke-20. Kesejahteraan subjektif merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan hidup seseorang berdasarkan penilaian subjektif terhadap kehidupannya. Diener, Lucas, & Oishi (2002) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. Sedangkan Veenhoven (dalam Suh, 1999) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai derajat penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh. Dapat diartikan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan tingkat dimana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi yang menyenangkan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan (Diener, 2009).

Diener (1984, dalam Hefferon & Boniwell, 2011) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua komponen yang saling berhubungan yaitu kepuasan hidup dan afeksi. Komponen afektif yaitu afeksi merujuk pada sisi emosional yaitu *mood* dan emosi saat mengalami suatu peristiwa, sedangkan komponen kognitif

yaitu kepuasan hidup yang merujuk pada penilaian kognitif terhadap kepuasan dalam hidup. Akhir-akhir ini, Diener dkk. (1999) juga menyertakan kepuasan domain (*domain satisfaction*) sebagai komponen dari kesejahteraan subjektif. Kepuasan domain ialah kepuasan pada domain-domain spesifik dalam kehidupan seperti diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang.

Penilaian terhadap hidup dapat mencakup penilaian positif maupun negatif, termasuk penilaian dan perasaan mengenai kepuasan hidup, reaksi afektif terhadap peristiwa hidup, serta kepuasan pada pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan domain lainnya. Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki arti penting karena masyarakat memiliki reaksi yang berbeda terhadap situasi yang sama dan mengevaluasi berdasarkan nilai-nilai, harapan, serta pengalaman mereka terdahulu. Oleh karena itu, meskipun tingkat kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terdapat perbedaan secara individual mengenai tingkat kesejahteraan subjektif. Walaupun kesejahteraan ini bersifat subjektif, tetapi perwujudan dari kesejahteraan subjektif dapat diukur secara objektif berdasarkan perilaku verbal dan non-verbal seperti tindakan, reaksi biologis, atensi, dan memori (Diener & Ryan, 2009).

Konsep kesejahteraan subjektif dalam perspektif hedonik mendefinisikan kesejahteraan atau kebahagiaan sebagai cara untuk memaksimalkan kesenangan dan menghindari atau meminimalkan rasa sakit. Hal ini berbeda dari perspektif eudaimonik, di mana seseorang hidup sesuai dengan *true self* atau jati diri. Perspektif ini fokus pada makna hidup dan realisasi diri dan sejauh mana seseorang sepenuhnya terintegrasi ke dalam kehidupannya (Waterman, 1993). Oleh karena itu, perspektif eudaimonik lebih dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan kesejahteraan subjektif.

### **2.1.2 Teori-teori kesejahteraan subjektif**

Dalam mengkaji kesejahteraan subjektif, terdapat berbagai macam pandangan yang berbeda. Diener dan Ryan (2009) mengungkapkan teori-teori tersebut antara lain:



### 2.1.2.1 Teori *telic*

Teori *telic* dalam kesejahteraan subjektif memandang bahwa seorang individu dapat mencapai kebahagiaannya pada suatu titik tertentu, seperti tujuan atau kebutuhan, telah tercapai. Teori kebutuhan (*need theory*) seperti konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dari Ryff dan Singer (1996, dalam Diener & Ryan, 2008) dan teori determinasi diri (*self-determination*) dari Ryan dan Deci (2000, dalam Diener dan Ryan, 2008) menemukan bahwa terdapat kebutuhan tertentu yang ada sejak lahir, yang dicari individu untuk dipenuhi dalam rangka mencapai kesejahteraan. Teori lainnya yaitu teori tujuan (*goal theory*) menyatakan bahwa seseorang secara sadar mencari tujuan tertentu, dimana setelah mencapai tujuan tersebut seseorang tersebut akan memiliki kesejahteraan yang tinggi. Tetapi dalam teori ini, tujuan timbul dari sumber-sumber tambahan selain kebutuhan yang didapatkan sejak lahir, serta tujuan tersebut akan berkembang ketika kebutuhan semakin banyak sesuai dengan kondisi dan keadaan (Diener & Ryan, 2009).

### 2.1.2.2 Teori *bottom-up dan top-down*

Teori *Bottom-Up* dalam kesejahteraan subjektif memandang bahwa penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang didasarkan pada penilaian mengenai area-area atau domain-domain kepuasan. Domain kepuasan (*domain satisfaction*) mencakup kepuasan akan pekerjaan, kepuasan akan pernikahan, kepuasan akan kesehatan, dan lain-lain. Menurut teori ini, jika seseorang memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dalam pernikahannya maka tingkat kepuasan hidup secara keseluruhannya tinggi pula (Eid & Larsen, 2008). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa domain kepuasan memiliki hubungan sebab-akibat dengan kepuasan hidup secara umum.

Teori ini juga memandang bahwa kesejahteraan subjektif seseorang merupakan hasil penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif dalam hidup seseorang (Compton, 2005). Semakin sering seseorang mengalami saat-saat menyenangkan, semakin bahagia pula orang tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan

memengaruhi pengalaman individu, misalnya pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, dan pendapatan atau gaji yang layak (Compton, 2005).

Sebaliknya, teori *Top-Down* memandang bahwa kesejahteraan subjektif merupakan kecenderungan umum seseorang dalam menilai dan menginterpretasi pengalaman dengan cara yang positif. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang baik menilai domain kepuasan dengan lebih positif, meskipun kepuasan hidup secara umum tidak didasari oleh kepuasan-kepuasan tertentu. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini beranggapan perlunya mengubah persepsi, keyakinan, dan kepribadian seseorang (Compton, 2005).

Teori ini disebut dengan teori *Bottom-Up* karena teori ini menganggap bahwa jika terjadi perubahan pada domain kepuasan maka akan mengakibatkan perubahan pada kepuasan hidup secara umum. Sedangkan pada teori *Top-Down*, jika terjadi perubahan pada domain kepuasan, maka tidak mengakibatkan apapun pada kepuasan hidup secara umum.

#### 2.1.2.3 Teori kognitif

Teori ini fokus pada kekuatan proses kognitif dalam menentukan *well-being* individu. Model AIM (*Attention, Interpretation, Memory*) dari *well-being* menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memfokuskan perhatian mereka pada stimulus positif, menginterpretasi peristiwa secara positif, dan mengingat kembali peristiwa-peristiwa lampau dengan pandangan positif. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi atau yang disebut orang yang bahagia tidak memiliki perbedaan dalam jumlah peristiwa positif dan negatif yang mereka alami, mereka cenderung mengingat suatu peristiwa tersebut lebih baik daripada peristiwa yang sebenarnya.

#### 2.1.2.4 Standar relatif

Teori ini menganggap *well-being* seorang individu merupakan hasil dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu individu tersebut, orang lain, tujuan, atau cita-cita, dan kondisi sebenarnya. Menurut teori perbandingan sosial, seorang individu menggunakan orang lain sebagai standar, yang berarti bahwa ia akan

merasakan tingkat *well-being* yang tinggi jika ia lebih baik dari orang lain. Teori lainnya dari Brick dkk. (1978, dalam Diener & Ryan, 2009) yaitu teori adaptasi menganggap bahwa standar perbandingan *well-being* didasarkan oleh masa lalu seorang individu.

#### *2.1.2.5 Teori evolusionari*

Teori ini menganggap bahwa perasaan menyenangkan dan *well-being* seorang individu diproduksi guna membantu manusia untuk bertahan hidup. Emosi negatif (marah, takut, dan cemas) telah lama dikenal sebagai salah satu aspek yang membantu para leluhur terdahulu dalam menghadapi ancaman dari luar. Selain itu, keuntungan yang didapat dari *well-being* yaitu emosi positif digunakan sebagai motivator utama untuk mengendalikan perilaku adaptif para leluhur. Teori yang dikembangkan oleh Frederickson (1998, dalam Diener & Ryan, 2009) yaitu “*broaden & build theory*” menyatakan bahwa perasaan positif individu memungkinkan individu memperluas pikiran dan perilakunya serta membangun sumber daya intelektual, psikologis, sosial, dan fisik dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, Frederickson menganjurkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan afek positif pada seorang individu dapat membuat mereka mengeksplorasi lingkungan dan mencapai tujuan sehingga dapat membantu individu dalam bertahan hidup.

### **2.1.3 Komponen kesejahteraan subjektif**

Menurut Diener (1984, dalam Eid & Larsen, 2008), kesejahteraan subjektif memiliki dua komponen utama yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.

#### *2.1.3.1 Komponen afektif – kebahagiaan*

Komponen afektif dari kesejahteraan subjektif ialah afeksi yang terdiri dari *mood* dan emosi seseorang pada suatu peristiwa tertentu. Afeksi dapat dibedakan menjadi afek positif dan afek negatif. Afek positif dapat direpresentasikan oleh perasaan yang menyenangkan, begitu pula sebaliknya, afek negatif dapat direpresentasikan oleh perasaan yang tidak menyenangkan. Kebahagiaan dapat diukur dari jumlah afek positif dan negatif yang dimiliki oleh seseorang. Rasio antara afek positif dan afek negatif terhadap pengalaman sehari-hari seseorang dapat memprediksi

tingkat kesejahteraan subjektif secara keseluruhan. Seseorang dapat dikatakan bahagia apabila memiliki afek positif yang lebih banyak dibandingkan dengan afek negatif. Diener & Lucas (2003) menyatakan bahwa dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk kesejahteraan subjektif. Kedua afek tersebut berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari penilaian yang dibuat oleh orang tersebut.

a) Afek positif

Afek positif meliputi *mood* atau emosi positif yang menyenangkan. Emosi positif atau emosi menyenangkan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif karena merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa hidup yang dianggap penting bagi individu tersebut karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener dkk., 1999). Diener dkk. (1999) membagi afek positif menjadi tujuh aspek yaitu keriangian (*joy*), rasa suka cita (*elation*), kepuasan (*contentment*), harga diri (*pride*), rasa kasih sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), kebahagiaan yang sangat (*ecstasy*).

b) Afek negatif

Afek negatif adalah adanya emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang dialami. Afek negatif mencakup emosi-emosi seperti rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kemarahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*), serta kedengkian (*envy*) (Diener dkk., 1999). Walaupun beberapa emosi negatif diharapkan terjadi dalam hidup dan dibutuhkan agar seseorang dapat hidup secara efektif, emosi negatif yang sering terjadi dan berkepanjangan mengindikasikan bahwa seorang individu percaya bahwa hidupnya berjalan dengan buruk (Diener dkk., 2006).

### 2.1.3.2 Komponen kognitif – kepuasan hidup

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian kognitif mengenai kualitas hidup seseorang secara umum. Valois (2004) juga menyebutkan bahwa kepuasan hidup

merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai sampai mana kebutuhan, tujuan, dan harapan di hidupnya tercapai. Dalam kepuasan hidup terdapat beberapa komponen seperti keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan pada kehidupan sekarang, masa lalu, dan masa depan, serta pandangan orang lain mengenai kehidupannya (Diener, 1999). Kepuasan hidup cenderung dirujuk sebagai penilaian umum tentang penerimaan hidup seseorang. Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2000).

Komponen kognitif kesejahteraan subjektif ini juga mencakup kepuasan domain (*domain satisfaction*) individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan kesehatan, keluarga, pekerjaan, waktu luang, keuangan, diri, dan hubungan dengan kelompok sosial (Diener dkk., 1999). Kepuasan hidup dan kepuasan domain dikatakan sebagai komponen kognitif karena dua hal tersebut didasarkan oleh sikap atau keyakinan mengenai kehidupan seseorang (Eid & Larsen, 2008). Kepuasan domain tersebut diantaranya adalah:

a) Kesehatan

Wilson (dalam Diener dkk., 1999) menyimpulkan bahwa kesehatan fisik berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif tinggi memiliki kesehatan yang lebih baik serta simtom penyakit yang lebih sedikit (Roysamb, 2003 dalam Diener & Ryan, 2009). Diener dkk. (1999) menyatakan bahwa pandangan positif seorang individu bahwa dirinya sehat dapat memprediksi kepuasan hidup, walaupun kenyataannya individu tersebut tidak begitu sehat secara objektif. Persepsi individu mengenai kesehatannya dipengaruhi oleh kepribadian individu tersebut. Individu yang memiliki tipe kepribadian neurotik diketahui memiliki lebih banyak simtom penyakit pencernaan atau pernapasan dalam kehidupan sehari-hari (Larsen, 1992 dalam Diener dkk., 1999). Selain itu, individu yang menderita penyakit kronis memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang sehat. Hal ini disebabkan oleh individu yang menderita penyakit kronis tersebut memiliki hambatan dalam

mencapai tujuan penting dalam hidupnya sehingga memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif secara negatif.

b) Keluarga

Komponen ini merujuk pada kehidupan pernikahan dan berkeluarga. Diantara domain kepuasan lainnya, hanya pernikahan yang memiliki pengaruh yang signifikan pada kepuasan hidup secara umum. Hasil survei menyatakan bahwa individu yang telah menikah dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada individu yang belum pernah menikah, bercerai, atau berpisah. Glenn (dalam Diener, 2009) menyatakan bahwa walaupun wanita yang telah menikah melaporkan simptom stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak menikah, tetapi mereka juga melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

c) Pekerjaan

Pekerjaan mungkin memiliki hubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif individu karena pekerjaan menyediakan level optimal mengenai perasaan menyenangkan dalam hidupnya (Diener dkk., 1999). Campbell (1976, dalam Diener, 2009) menemukan bahwa individu yang tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran termasuk kelompok masyarakat yang tidak bahagia, sehingga pengangguran memiliki dampak buruk pada tingkat kesejahteraan subjektif karena adanya kesulitan keuangan. Argyle (1999) mengungkapkan lebih lanjut bahwa beberapa penyebab pengangguran tidak bahagia adalah karena berkurangnya afek positif *self-esteem*, kepuasan terhadap uang, kesehatan, tempat tinggal, dan munculnya apati. Selain itu, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi dilaporkan memiliki kecenderungan untuk menghasilkan pendapatan yang lebih besar, terlepas dari jenis pekerjaannya, serta menikmati pekerjaan yang dimilikinya sehingga memiliki kualitas kerja yang tinggi dalam pekerjaannya.

d) Waktu luang (*leisure*)

Pekerjaan memang sumber penting bagi seorang individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, akan tetapi hal ini bukan berarti individu tersebut harus

terpaku pada pekerjaan dan tidak bisa menikmati hasil dari pekerjaan tersebut. Seorang individu memerlukan waktu luang untuk dapat menikmati hasil usahanya tersebut. Kahneman dkk., (2003) menyatakan bahwa kepuasan hidup juga didapatkan melalui waktu santai yang tidak dihadiri oleh kemunculan pekerjaan (*nonwork satisfaction*).

e) Keuangan (*finance*)

Komponen ini merujuk pada pendapatan dan kekayaan seseorang. Kekayaan mungkin memiliki kontribusi pada tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia seperti makanan, tempat tinggal, air bersih, dan perawatan kesehatan (Diener dkk., 1999). Akan tetapi hal ini masih menjadi perdebatan oleh para ahli apakah tujuan materialistik dari seorang individu memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat kesejahteraan subjektif. Orang yang menilai uang lebih tinggi daripada tujuan mereka lainnya diketahui kurang puas dengan standar kehidupan mereka (Richin & Dawson, 1992 dalam Diener dkk., 1999), bahkan jika mereka memiliki pendapatan yang stabil (Crawford, 1998 dalam Diener dkk., 1999).

f) Diri (*self*)

*Self* atau diri merupakan komponen yang berfokus pada pemahaman karakter individu yang seperti apa yang dapat membuat individu tersebut bahagia dan puas akan hidupnya (Diener, 2009). Terdapat dua karakter yang ditekankan dalam komponen ini yaitu harga diri (*self-esteem*) dan identitas diri (*self identity*).

g) Hubungan dengan kelompok sosial (*one's group*)

Komponen ini merujuk pada konsep *collectivism* yang berfokus pada sifat manusia yang saling ketergantungan dan saling membutuhkan satu sama lain dan memprioritaskan kepentingan bersama di dalam suatu komunitas masyarakat atau bangsa. Oleh karena itu, dalam hal ini hubungan sosial menjadi salah satu aspek utama dalam kehidupan. Diener & Seligman (dalam Pavot & Diener, 2004) menemukan bahwa hubungan sosial yang baik

merupakan sesuatu yang diperlukan, tetapi tidak cukup untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan subjektif seorang individu. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat individu memiliki kesejahteraan subjektif tinggi, namun individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi memiliki ciri-ciri berhubungan sosial dengan baik.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif**

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain:

##### *2.1.4.1 Jenis kelamin*

Penelitian mengenai hubungan jenis kelamin dengan kesejahteraan subjektif (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005) menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat kebahagiaan yang sama dengan pria, bahkan mungkin lebih bahagia dari pria. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan faktor yang sangat kecil dalam menentukan kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Inglehart & Michalos dalam Eddington & Shuman, 2005). Hal ini mungkin terjadi karena wanita lebih sering menunjukkan perasaan ini dibandingkan dengan pria yang lebih sering menyembunyikan perasaannya. Namun demikian, tingkat kebahagiaan secara global antara pria dan wanita tetap berada pada level yang sama (Eddington & Shuman, 2005).

##### *2.1.4.2 Usia*

Usia dan jenis kelamin memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif, namun efek tersebut kecil, dan tergantung pada komponen mana dari kesejahteraan subjektif yang diukur (Diener & Oishi, 2005). Teori efek usia dalam kesejahteraan subjektif umumnya berpendapat bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh kondisi objektif kehidupan seorang individu (seperti pendapatan, kesehatan, dukungan sosial, dsb), yang cenderung memburuk seiring dengan bertambahnya usia (Lucas & Gohm dalam Diener, 2000) atau kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol emosi, yang mana kemampuan ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Lucas & Gohm dalam Diener, 2000). Hasil penelitian



belakangan ini pada budaya barat menemukan usia memiliki hubungan yang unik pada masing-masing komponen kesejahteraan subjektif.

#### 2.1.4.3 Status Pernikahan

Pernikahan memiliki korelasi yang positif terhadap kesejahteraan subjektif, namun dampak pernikahan bisa berbeda antara dampak untuk pria dan wanita. Diener dkk (dalam Diener & Oishi, 2005) menyatakan bahwa pernikahan merupakan faktor demografi yang penting.

#### 2.1.4.4 Kepribadian

Kepribadian merupakan prediktor terkuat dan yang paling konsisten pada kesejahteraan subjektif (Diener & Lucas, 1999). Menurut Eddington dan Shuman (2005) kepribadian menunjukkan peran yang lebih signifikan dibandingkan dengan peristiwa hidup spesifik lainnya dalam menentukan kesejahteraan subjektif. Lykken dan Tellegen (dalam Diener & Lucas, 1999) menyampaikan bahwa kepribadian mempunyai efek terhadap kesejahteraan subjektif pada saat itu (*immediate subjective well-being*) sebesar 50%, sedangkan pada jangka panjangnya, kepribadian mempunyai efek sebesar 80% terhadap kesejahteraan subjektif. Tipe kepribadian *the big five personality* dari Costa and McCrae, terutama *extraversion* dan *neuroticism* berkontribusi besar terhadap komponen afektif kepribadian individu (Diener, 1980 dalam Eid & Larsen, 2008). Hal ini berkaitan dengan faktor kepribadian *extraversion* memengaruhi emosi positif individu, sedangkan *neuroticism* menentukan emosi negatif individu (Larsen & Buss, 2010). Penelitian mengatakan bahwa individu dengan kepribadian *neuroticism* cenderung melihat aspek negatif dan memusatkan perhatian mereka terhadap informasi yang negatif dari lingkungan mereka (Dalgeish, 1995; Matthews, 2000; dalam Larsen & Buss, 2010). Sedangkan individu yang memiliki kepribadian *extraversion* cenderung lebih banyak merasakan emosi positif dan mudah dalam mengembangkan afek positif dalam hidupnya (Eid & Larsen, 2008). Hubungan kesejahteraan subjektif dan kepribadian banyak dilihat oleh para peneliti karena *extraversion* dan *neuroticism* mencerminkan temperamen seseorang.

### **2.1.5 Prediktor kesejahteraan subjektif**

Diener (1999, dalam Compton, 2005) menyebutkan bahwa terdapat enam prediktor terbaik dalam kesejahteraan subjektif, antara lain:

#### *2.1.5.1 Harga diri positif*

Harga diri merupakan suatu aspek yang paling penting sebagai prediktor kesejahteraan subjektif. Harga diri positif memiliki hubungan dengan fungsi adaptif seorang individu pada hampir seluruh aspek dalam kehidupan. Harga diri yang positif akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan (Hoyle dkk., 1999 dalam Compton, 2005). Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

#### *2.1.5.2 Kontrol diri*

Kontrol diri merupakan keyakinan individu bahwa ia mampu mengontrol peristiwa penting dalam hidupnya. Kontrol diri juga diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat berperilaku dengan cara yang tepat dan dapat memberikan hasil maksimal (Peterson, 1999 dalam Compton, 2005). Kontrol diri melibatkan proses pengambilan keputusan, kemampuan mengerti, memahami dan mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

#### *2.1.5.3 Ekstraversi*

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memiliki hubungan yang positif dan mendapatkan penghargaan positif mengenai diri mereka. Mereka juga memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif sehingga mereka dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada individu dengan kepribadian introvert.

#### 2.1.5.4 Optimisme

Secara umum, individu yang optimis mengenai masa depannya merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya sehingga individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Scheneider (2001, dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis (*realistic optimism*).

#### 2.1.5.5 Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

#### 2.1.5.6 Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Ketika seorang individu secara aktif mengejar tujuan-tujuan dalam hidup yang berarti bagi dirinya, maka kesejahteraan akan meningkat (Diener dkk., 1999 dalam Compton, 2005). Penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimana individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar akan memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula.

Berdasarkan teori diatas, kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif individu mengenai kehidupannya yang meliputi komponen kognitif yaitu kepuasan hidup, dan komponen afektif yaitu tingginya afek positif serta rendahnya afek negatif dalam hidup.

## 2.2 Tinjauan Pustaka Variabel *Self-compassion*

### 2.2.1 Definisi *self-compassion*

*Self-compassion* atau rasa belas kasih terhadap diri sendiri merupakan suatu konsep baru dalam ilmu psikologi yang diadaptasi dari filosofi budha mengenai hubungan dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. *Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Farida, 2013 dalam Halim, 2015). Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai rasa tersentuh dan terbuka pada penderitaan yang dialami, tidak menghindar dari penderitaan tersebut, dan menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Neff (2011) juga mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga.

Neff (2011) menjelaskan bahwa terdapat tahap-tahap untuk memiliki *self-compassion* yaitu pertama, seseorang tersebut mengetahui tentang penderitaannya sendiri. Dalam melihat suatu penderitaan, seorang individu cenderung untuk menyalahkan diri sendiri ataupun mengkritik diri sendiri. Setelah itu, individu tersebut menghadapi penderitaan tersebut dengan kebaikan sehingga pikiran dan hatinya dapat terbuka. Terakhir, individu tersebut beranggapan bahwa ketidaksempurnaan dari diri merupakan suatu hal yang manusiawi. Oleh karena itu, *self-compassion* merupakan suatu alternatif baru menuju individu yang sehat secara mental tanpa harus mengevaluasi diri sendiri. Mengalami *compassion* adalah bentuk pengabaian menyeluruh untuk menolak ketidaknyamanan yang terjadi secara emosional, dimana penerimaan diterima secara sepenuhnya baik individunya, rasa sakit yang dialaminya, dan reaksinya akan rasa sakit atau penderitaannya itu sendiri (Germer, 2009).

*Self-esteem* atau harga diri memiliki persamaan dengan *self-compassion* karena keduanya merupakan sikap terhadap diri sendiri secara positif. *Self-esteem* adalah evaluasi mengenai diri sendiri apakah dirinya layak untuk dikatakan sebagai seseorang

yang berharga (Neff, 2011). *Self-esteem* dibedakan dengan *self-compassion* karena *self-esteem* dapat mengakibatkan seseorang merasa spesial atau lebih dari yang lain. *Self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan evaluasi diri namun juga perbandingan dengan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif yaitu munculnya narsisme dan mengkritik diri. Oleh karena itu, Neff (2011) menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki resiliensi emosi yang lebih besar dan stabilitas yang lebih baik dibandingkan dengan *self-esteem*. *Self-compassion* juga berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff, 2003).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

### **2.2.2 Komponen *self-compassion***

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu:

#### *2.2.2.1 Self-kindness versus self-judgement*

*Self-kindness* atau bersikap baik terhadap diri sendiri merupakan kemampuan untuk bersikap baik, lembut, peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah. Kemampuan ini dapat dikembangkan melalui gestur tubuh dan bahasa yang mendukung saat menghadapi masalah. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-judgement* merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. Penelitian terdahulu menemukan bahwa seorang individu cenderung lebih sering untuk menghakimi dan mengkritik diri sendiri daripada orang lain. Individu sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang melakukan *self-judgement*. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan sehingga seorang individu tidak dapat menerima kenyataan mengenai dirinya sendiri karena kenyataan tersebut terlalu menyakitkan. Dengan mengembangkan *self-kindness*, seorang individu dapat memercayai diri sendiri

dan kemampuan yang dimilikinya sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk tumbuh dan mencapai potensi maksimal.

#### 2.2.2.2 *Mindfulness versus over identified*

*Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Dalam menghadapi suatu masalah, seorang individu dapat mengetahui seberapa stres dan cemas dirinya. Jika individu tersebut terlalu fokus pada keterbatasan diri, hal ini dapat menyebabkan individu tersebut terbawa suasana dengan pikiran dan emosi yang dimilikinya, yang mengakibatkan ia terjebak pada masa lalu ataupun masa depannya. Hal ini dikatakan sebagai *over identification*. *Over identification* adalah lawan dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Dengan mengembangkan *mindfulness*, seorang individu dapat tetap fokus pada masa sekarang dan memberikan kebebasan individu tersebut untuk berpikir bahwa apa yang dipikirkan tersebut adalah benar.

#### 2.2.2.3 *Common humanity versus isolation*

*Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Sebaliknya, jika seorang individu tidak dapat memperluas cara pandangnya dan menganggap bahwa ia merupakan satu-satunya orang yang menderita, maka ia akan merasa terasingkan dari hidupnya. Hal ini disebut sebagai *isolation*. *Isolation* merupakan aspek kebalikan dari *common humanity*. Dengan *isolation*, muncul perasaan bahwa individu mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain. Dengan mengembangkan *common humanity*, seorang individu dapat merasa terhubung dengan orang lain karena orang lain dapat mengalami hal yang serupa seperti dirinya, serta dapat merasakan bahwa manusia memiliki kelemahan dan akan terasa membosankan apabila seluruh manusia sempurna.

### 2.2.3 Korelasi antar komponen *self-compassion*

Menurut Curry & Barnard (2011), terdapat keterkaitan antara ketiga komponen *self-compassion* yang dapat saling memengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika individu memberikan kelembutan, perhatian, dan kepedulian terhadap diri sendiri maka individu tersebut tidak menyalahkan diri sendiri atas kekurangannya dan menarik diri dari orang lain. Individu dapat memandang lebih jauh bahwa semua manusia memiliki kekurangan dan permasalahan dalam hidup. Neff (2003) menyatakan bahwa individu yang bersikap baik kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi kekurangannya dengan menyadari hal itu.

Komponen *mindfulness* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan memandang kegagalan secara objektif dapat membuat individu menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan. Jika seorang individu terlalu berlebihan memandang keagalannya maka ia tidak dapat menyadari bahwa orang lain juga dapat mengalami kegagalan tersebut dan akhirnya menarik diri dari orang lain (*isolation*).

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* karena individu dapat memandang bahwa manusia bukanlah makhluk yang sempurna, manusia dapat berbuat kesalahan dan mengalami kegagalan dalam hidup sehingga ia tidak mengkritik atau menghakimi orang lain dengan kegagalan yang mereka alami. Individu dapat menghibur dan memberikan empati kepada orang lain saat mengalami kegagalan dan hal tersebut dapat dilakukan terhadap diri sendiri. *Common humanity* juga meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi.

### 2.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion* antara lain:

#### 2.2.4.1 Jenis kelamin

Neff (2011) menyatakan bahwa tingkat *self-compassion* wanita sedikit lebih rendah dibandingkan dengan pria karena wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan pria sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Wanita lebih sering mengkritik diri sendiri dan fokus kepada aspek negatif dalam dirinya dibandingkan dengan pria. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell dkk. (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang memengaruhi tingkat *self-compassion*, dimana pria ditemukan memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada wanita. Temuan bahwa wanita kurang *self-compassionate* daripada pria ini konsisten dengan temuan masa lalu yang mana wanita cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan pria (Devore, 2013; Leadbeater et al., 1999 dalam Yamell dkk., 2015).

#### 2.2.4.2 Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion* (Neff, 2011). Individu dari budaya kolektivistis, khususnya Asia yang telah memiliki pemaparan ajaran Buddha mengenai *self-compassion* melalui paparan budaya. Individu dari budaya kolektivistis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang Barat. Namun, penelitian juga telah menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang Barat (Kitayama & Markus, 2000, dalam Neff, 2003), yang mana hal ini justru menunjukkan sebaliknya, memiliki *self-compassion* yang rendah. Maka dari itu hasil penelitian yang berkaitan dengan hal ini bisa saja terus berubah seiring dengan berjalannya waktu.



#### 2.2.4.3 Kepribadian

Tipe kepribadian *The Big Five Personality* merupakan dimensi dari kepribadian yang digunakan untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya sehingga ia terbuka dengan lingkungan sekitar dan menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada kemampuan sosial yang cenderung ramah, menghindari konflik, dan suka membantu sehingga hal itu dapat membantu individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah. *Neuroticism* menggambarkan individu yang bertolak belakang dengan stabilitas emosional dan memiliki masalah dalam hal emosi negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. NEO-FFI menjelaskan bahwa semakin tinggi *neuroticism*, maka semakin rendah tingkat *self-compassion* seseorang.

#### 2.2.4.4 Peran orang tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya cenderung suka mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010). *Self-compassion* berhubungan dengan *internal working models of attachment*. Jika individu mendapat *secure attachment* dengan orang tua, mereka merasa layak menerima cinta. Tetapi jika individu mendapat *insecure attachment*, mereka cenderung merasa tidak layak dan tidak dicintai, dan tidak dapat mempercayai orang lain. Penelitian menunjukkan individu yang mendapat

*insecure attachment* memiliki *self-compassion* yang kurang daripada mereka yang mendapat *secure attachment* (Missilliana, 2014).

Berdasarkan teori diatas, *self-compassion* adalah sikap memiliki belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya yang ditandai dengan adanya tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*.

### **2.3 Mahasiswa Pascasarjana**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan mahasiswa menurut Sarwono (1978) adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Mahasiswa pascasarjana merupakan mahasiswa dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi setelah menyelesaikan program pendidikan strata satu (S1). Program pendidikan pascasarjana memiliki dua program yaitu program pendidikan strata dua (S2) untuk mendapatkan gelar master dan program pendidikan strata tiga (S3) untuk mendapatkan gelar doktor. Mahasiswa pascasarjana umumnya memiliki batas usia 23-60 tahun.

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat karena berkurangnya gejolak-gejolak yang ada didalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya. Mahasiswa pascasarjana sebagian besar berusia 23-40 tahun. Rentang usia tersebut menurut Hurlock (1996) termasuk dalam masa dewasa awal. Hurlock juga mendefinisikan masa dewasa awal adalah masa dimana

individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan yang ada dalam masyarakat bersamaan dengan individu dewasa lainnya.

#### **2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif dan *Self-compassion***

Kehidupan perkuliahan merupakan bagian dari aspek kehidupan seorang mahasiswa pascasarjana yang berperan penting terutama karena salah satu tantangan-tantangan yang dihadapi oleh mereka berkaitan dengan lingkup perkuliahan seperti tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang sangat banyak, menyelesaikan tesis atau disertasi, penyesuaian peran yang sulit, biaya pendidikan, dan lain sebagainya. Tantangan lainnya ialah pemenuhan tugas perkembangan seperti mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, membangun hubungan intim dan berkomitmen dengan orang lain, serta memberikan kontribusi positif untuk lingkungan sekitar. Tantangan-tantangan yang selalu ada pada setiap tingkatan mahasiswa dan dalam kehidupannya sebagai individu secara utuh mengharuskan mahasiswa pascasarjana untuk memiliki kemampuan yang efektif dalam menghadapi semua tantangan tersebut. Tantangan-tantangan tersebut dapat berbentuk dari peristiwa positif maupun peristiwa negatif. Perasaan positif akan menghasilkan emosi positif seperti senang, riang, gembira, sedangkan peristiwa negatif dapat menghasilkan emosi negatif seperti marah, takut, sedih, cemas, dan lain-lain.

Berbagai cara dilakukan seseorang untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Namun cara-cara tersebut cenderung mengarah pada hal yang negatif atau tidak sehat. Tanpa sadar banyak orang yang akhirnya mengkritik diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mampu lagi mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Hal ini justru akan memperburuk keadaan emosi yang akan dirasakan sehingga individu merasa marah, kecewa, merasa sendirian, merasa tidak berdaya, putus asa, dan lain sebagainya. Hal tersebut akan membentuk pemikiran bagi diri individu bahwa mereka bukanlah pemenang dan cenderung untuk mengevaluasi kehidupannya secara negatif.

Istilah psikologi yang digunakan untuk mengevaluasi kehidupan dan aspek emosi dari individu disebut dengan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif individu mengenai kehidupannya yang meliputi komponen kognitif yaitu kepuasan hidup, dan komponen afektif yaitu tingginya afek positif serta rendahnya afek negatif dalam hidup. Mudah untuk menilai dan merasakan emosi positif pada peristiwa yang menyenangkan, namun sebagai intelektual akademisi dan calon penerus bangsa, para mahasiswa harus tetap mampu bereaksi terhadap peristiwa negatif dengan cara yang lebih positif, salah satunya adalah dengan tetap memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri pada saat menghadapi peristiwa negatif tersebut.

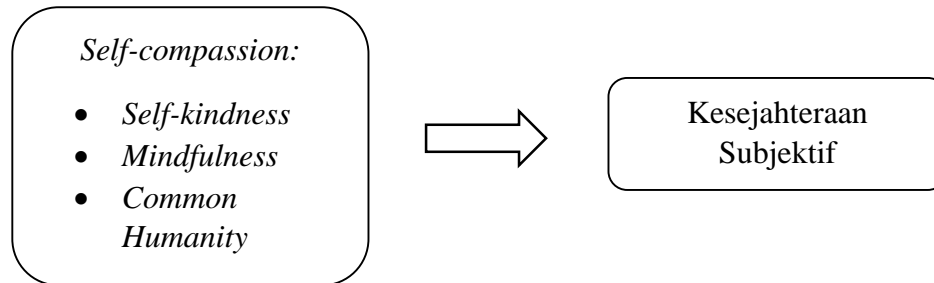
Sikap belas kasih ini disebut *self-compassion*. *Self-compassion* diartikan sebagai sikap belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. *Self-compassion* membuat seseorang menyikapi segala kesulitan dan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan secara lebih baik tanpa melibatkan reaksi yang berlebihan. Ketika seorang individu menyadari bahwa ia menderita dan menanggapi dengan kebaikan serta mengingat bahwa penderitaan adalah bagian dari kondisi manusia, individu tersebut mampu mengatasi perjuangan hidup dengan lebih mudah. Hal ini menciptakan keadaan yang penuh kasih, terhubung, dan secara bersamaan meningkatkan kebahagiaan dan makna dalam kehidupan.

*Self-compassion* oleh Neff (2012) didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Ketiga komponen ini dapat membantu untuk mengurangi stres dengan membantu individu mengatur emosi negatif dari dalam diri yang dapat timbul dari peristiwa yang tak terduga dan atau peristiwa yang tidak terkendali (Neff, 2007).

## **2.5 Kerangka Konseptual**

Kerangka berpikir atau kerangka konseptual merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan

(Sugiyono, 2014). Berdasarkan teori dari dua variabel diatas yaitu *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif, berikut kerangka konseptual penelitian ini:



**Gambar 2.1**

**Kerangka konseptual *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif**

## 2.6 Hipotesis

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka peneliti memiliki hipotesis sebagai dugaan sementara terhadap masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh positif *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.”

## 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dan berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu:

- a) *The Role of Self-compassion in Goal Pursuit and Well-Being Among University Freshmen* oleh Nora Hope, Richard Koestner, dan Marina Milyavskaya (2014). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, perkembangan diri, dan menurunkan afek negatif selama satu tahun akademik.

- b) *Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Student* oleh Deni T. Anggraini dan Irwan N. Kurniawan (2012). Hasil penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kepuasan hidup. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup mahasiswa.
- c) Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang oleh Andinia Rizky Halim (2015). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 110 mahasiswa yang diambil secara *simple random sampling*. Data penelitian diambil dengan dua skala psikologi yaitu skala kesejahteraan subjektif yang dikonstruksi oleh peneliti dan skala *self-compassion*. Skala kesejahteraan subjektif memiliki koefisien validitas antara 0,313 sampai dengan 0,743 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,908. Skala *self-compassion* memiliki koefisien validitas antara 0,332 sampai dengan 0,741 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif dengan  $r$  sebesar 0,568. Dengan koefisien determinasinya (R-Square) sebesar 0,323 yang berarti 32,3% variabel kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh variabel *self-compassion*. Sisanya 67,7% dipengaruhi oleh variabel lain.
- d) Hubungan *Self-compassion* dengan *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara oleh Khadra Ulfah (2016). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif terhadap 344 mahasiswa di Universitas Sumatera Utara (USU) yang dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel bertahap. Berdasarkan hasil analisis penelitian korelasi antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,506 dengan level signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian hakikatnya merupakan kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar mengenai suatu masalah (Sangadji & Sopiah, 2010). Ditinjau dari pengukuran dan pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua jenis, yaitu: penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian yang akan dilaksanakan termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang akan diolah dengan metode statistika (Azwar, 2012).

Berdasarkan cara penelitian, terdapat delapan jenis penelitian yaitu penelitian survei, *ex post facto*, eksperimen, naturalistik, kebijakan, tindakan, sejarah, dan studi kasus (Sangadji & Sopiah, 2010). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian survei. Penelitian survei menurut F.C., Dane (2000, dalam Sangadji & Sopiah, 2010) adalah penelitian yang mengumpulkan data pada saat tertentu sehingga dapat mendeskripsikan keadaan alami yang hidup pada saat itu dan dapat mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan.

#### **3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi variabel**

Variabel merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subyek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2005). Didalam suatu penelitian terdapat beberapa macam variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel-variabelnya terdiri dari:

Variabel bebas: *Self-compassion* (X)

Variabel terikat: Kesejahteraan Subjektif (Y)

### 3.2.1.1 Variabel bebas/variabel independent

Variabel *independent* atau variabel bebas merupakan tipe variabel yang menjelaskan atau memengaruhi variabel lain atau variabel yang diduga sebagai sebab (*presumed cause variable*) dari variabel dependen (Sangadji & Sopiah, 2010). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-compassion*.

### 3.2.1.2 Variabel terikat/variabel dependent

Variabel *dependent* atau variabel terikat merupakan tipe variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen atau variabel yang diduga sebagai akibat (*presumed effect variable*) dari variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*).

## 3.2.2 Definisi konseptual variabel

### 3.2.2.1 Definisi konseptual kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif individu mengenai kehidupannya yang meliputi komponen kognitif yaitu kepuasan hidup, dan komponen afektif yaitu tingginya afek positif serta rendahnya afek negatif dalam hidup.

### 3.2.2.2 Definisi konseptual *self-compassion*

*Self-compassion* adalah sikap memiliki belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya yang ditandai dengan adanya tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*.

## 3.2.3 Definisi operasional variabel

### 3.2.3.1 Definisi operasional kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah skor total penilaian individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan pengalaman positif dan negatif serta kepuasan hidupnya yang diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh



Ed Diener yaitu *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, *Scale of Positive And Negative Experience (SPANE)*, dan *Flourishing Scale (FS)*.

### 3.2.3.2 Definisi operasional *self-compassion*

*Self-compassion* adalah skor total dari skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Dr. Kristin Neff yang mengukur sikap memiliki belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup yang diukur berdasarkan tiga dimensi yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *mindfulness versus over-identified*, dan *common humanity versus isolation*.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Adapun populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi (Sangadji & Sopiah, 2010). Dalam penelitian ini teknik sampling yang akan digunakan adalah teknik sampling *non-probability* sampling. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2014).

Teknik *non-probability sampling* yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sampling insidental karena penelitian ini memiliki kriteria sampel. Sampling insidental yaitu teknik penentuan sampel yang berdasarkan suatu kebetulan/insidental sehingga siapa saja anggota populasi yang kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria subjek, maka anggota populasi tersebut akan dijadikan sebagai sampel/sumber data (Azwar, 2012). Data yang diambil dalam penelitian berjumlah 120 subyek.

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, berikut adalah karakteristik dalam sampel penelitian:

- a) Mahasiswa aktif pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- b) Usia 20-40 tahun

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Azwar (2012) skala merupakan alat ukur psikologi yang biasanya digunakan untuk mengukur aspek yang antara lain memiliki ciri stimulusnya ambigu serta tidak terdapat jawaban benar atau salah. Bentuk skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana individu yang menjawab atau mengisi skala adalah subyek yang diteliti. Bentuk pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan dan jawabannya telah dibatasi atau ditentukan, sehingga subyek tidak dapat memberikan respon seluas-luasnya, disebut juga angket tertutup (Arikunto, 2002).

Instrumen diberikan kepada subyek penelitian secara langsung yaitu kepada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Data yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 120 subyek. Instrumen yang diberikan pada penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari skala perkembangan hidup (*Flourishing Scale*), skala kepuasan hidup (*Satisfaction With Life Scale*), serta skala pengalaman positif dan negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*) untuk mengukur variabel kesejahteraan subjektif dan skala *Self-compassion* untuk mengukur variabel *self-compassion*. Skala yang digunakan berpedoman pada skala Likert dimana setiap skala memiliki keterangan jawaban yang berbeda. Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung indikator, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung indikator.

#### **3.4.1 Alat ukur variabel kesejahteraan subjektif**

Alat ukur kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Ed Diener dkk. Instrumen ini didapat melalui website resmi Universitas Illinois, Amerika Serikat. Terdapat tiga skala untuk mengukur

kesejahteraan subjektif yang diadaptasi oleh peneliti, masing-masing skala mengukur dua komponen utama kesejahteraan subjektif yaitu skala kepuasan hidup yang mengukur komponen kognitif yaitu kepuasan hidup, skala pengalaman positif dan negatif yang mengukur komponen afektif yaitu afek positif dan afek negatif, serta skala perkembangan hidup sebagai skala tambahan yang mengukur keberfungsian hidup. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah lebih dulu diterjemahkan dan digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Dian Orina (2015). Setelah melakukan adaptasi, selanjutnya instrumen ini dilakukan *expert judgement* kepada dua dosen psikologi Universitas Negeri Jakarta. Skala tersebut diantaranya adalah:

#### *3.4.1.1 Skala kepuasan hidup (Satisfaction With Life Scale)*

Skala ini dibuat untuk mengukur pendapat kognitif secara keseluruhan atas kepuasan hidup seseorang yang dikembangkan oleh Ed Diener dkk. pada tahun 1985. Skala ini diperuntukkan untuk umum dan oleh karena itu bebas digunakan tanpa izin atau bayar oleh semua profesional (peneliti dan praktisi). Pernyataan dalam skala ini disusun dengan skala likert yang terdiri atas tujuh pilihan respon yang menunjukkan kesetujuan (dukungan) atau ketidaksetujuan (penolakan) subyek terhadap pernyataan di dalam skala tersebut. Tujuh pilihan tersebut merupakan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Yakin/Ragu-ragu (R), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor minimal dari skala adalah 5, artinya subyek merasa sangat tidak puas dengan kehidupannya dan skor maksimal adalah 35, yang artinya subyek merasa sangat puas dengan kehidupannya. Total skor yang didapat dari tiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala sesuai dengan tabel 3.1 berikut ini:

**Tabel 3.1**  
**Skoring Butir Skala Kepuasan Hidup**

Kategori Jawaban	Skor
Sangat tidak setuju (STS)	1
Tidak setuju (TS)	2
Agak tidak setuju (ATS)	3
Tidak yakin/Ragu-ragu (R)	4
Agak setuju (AS)	5
Setuju (S)	6
Sangat Setuju (SS)	7

#### 3.4.1.2 Skala perkembangan hidup (*Flourishing Scale*)

Skala ini terdiri dari delapan pernyataan yang menggambarkan aspek-aspek penting tentang keberfungsian manusia diukur dari hubungan positif sampai perasaan akan kompetensi dan kebermaknaan serta tujuan dalam hidup. Skala ini dikembangkan oleh Ed Diener dkk. pada tahun 2009. Modifikasi instrumen ini dilakukan karena terdapat butir soal yang memiliki makna ganda. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan memecah kalimat yang memiliki makna ganda sebanyak lima butir soal yaitu pada nomor 1, 2, 3, 5, dan 6 sehingga skala ini terdiri dari 13 butir soal. Pernyataan dalam skala ini disusun dengan skala likert yang terdiri atas tujuh pilihan respon yang menunjukkan kesetujuan (dukungan) atau ketidaksetujuan (penolakan) subyek terhadap pernyataan di dalam skala tersebut. Tujuh pilihan tersebut merupakan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Yakin/Ragu-ragu (R), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Total skor yang didapat dari tiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala sesuai dengan tabel 3.2 berikut ini:

**Tabel 3.2**  
**Skoring Butir Skala Perkembangan Hidup**

Kategori Jawaban	Skor
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Agak tidak setuju	3
Tidak yakin/Ragu-ragu	4
Agak setuju	5
Setuju	6
Sangat Setuju	7

#### *3.4.1.3 Skala pengalaman positif dan negatif (Scale of Positive and Negative Experience)*

Skala ini dibuat untuk mengukur perasaan individu. Skala ini memiliki dua bagian pernyataan, yaitu pernyataan perasaan positif dan pernyataan perasaan negatif yang dikembangkan oleh Ed Diener dkk. pada tahun 2009. Jumlah pernyataan pada masing-masing bagian adalah enam pernyataan yang disusun dengan skala likert dengan lima pilihan respon, sehingga terdapat 12 butir soal. Modifikasi skala dilakukan dengan menambahkan kata “perasaan” pada setiap butir soal serta memberikan contoh dari perasaan yang dimaksud guna memudahkan subyek penelitian dalam mengisi instrumen. Pernyataan dalam skala ini disusun dengan skala likert yang terdiri atas lima pilihan respon yang menunjukkan frekuensi kejadian peristiwa yang dialami subyek dalam hidupnya yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Total skor yang didapat dari tiap subyek diperoleh dengan jumlah skor pernyataan perasaan positif dikurangi dengan jumlah skor pernyataan perasaan negatif yang sesuai dengan tabel 3.3 berikut ini:

**Tabel 3.3**  
**Skoring Skala Pengalaman Positif & Negatif**

Kategori Jawaban	Skor
Tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Selalu	5

Penjelasan *blueprint* instrumen kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut ini:

**Tabel 3.4**  
**Blueprint Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

Skala	Nomor Butir Soal		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Skala perkembangan hidup	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13		<b>13</b>
Skala kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5		<b>5</b>
Skala pengalaman positif dan negatif	1, 3, 5, 7, 10, 12	2, 4, 6, 8, 9, 11	<b>12</b>
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

#### 3.4.2 Alat ukur variabel *self-compassion*

Alat ukur *self-compassion* yang digunakan adalah adaptasi dari *self-compassion scale* yang dikembangkan oleh Dr. Kristin Neff pada tahun 2003. Instrumen ini diterjemahkan ke bahasa Indonesia melalui lembaga bahasa Universitas Negeri Jakarta dan di-*back translate* melalui jasa *online* yaitu jasa-translate.com. Instrumen ini terdiri

dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap *self-compassion*. Jumlah butir soal dalam instrumen ini sebanyak 26 butir soal dengan jumlah butir *favorable* sebanyak 13 butir dan butir *unfavorable* sebanyak 13 butir. Pernyataan dalam skala ini disusun dengan skala likert yang terdiri atas lima pilihan respon yang menunjukkan frekuensi kejadian peristiwa yang dialami subyek dalam hidupnya yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Total skor yang didapat dari tiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.5 berikut ini:

**Tabel 3.5**  
**Skoring Butir Skala *Self-compassion***

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Butir <i>Favorable</i></b>	<b>Butir <i>Unfavorable</i></b>
Tidak pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Selalu	5	1

*Self-compassion scale* ini diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui lembaga bahasa Universitas Negeri Jakarta, kemudian dilakukan proses *back-translate*. Setelah itu, instrumen *self-compassion* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia ini kemudian dilakukan *expert judgement* kepada dosen psikologi Universitas Negeri Jakarta dan seorang psikolog. Penjelasan *blueprint* instrumen dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut ini:

**Tabel 3.6**  
***Blueprint Instrumen Self-compassion***

<b>Komponen</b>	<b>Nomor Butir Soal</b>		<b>Total</b>
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness versus Self-judgement</i>	5,12,19,23,26	1,8,11,16,21	<b>10</b>
<i>Common Humanity versus Isolation</i>	3,7,10,15	4,13,18,25	<b>8</b>
<i>Mindfulness versus Over-identified</i>	9,14,17,22	2,6,20,24	<b>8</b>
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

### **3.5 Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen dilakukan untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran yang dilakukan secara berulang yang akan menghasilkan informasi yang sama, sedangkan uji validitas digunakan untuk melihat seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur atribut apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dan reliabilitas ini menggunakan Model *Rasch* yang diproses melalui aplikasi Winstep versi 3.73.

Model *Rasch* dipilih karena skor yang dihasilkan bukan lagi skor mentah (*raw score*) melainkan skor murni (*true score*) yang bebas dari *error*, dan pemodelan *Rasch* telah memenuhi pengukuran yang obyektif dan menghasilkan data yang terbebas dari pengaruh jenis subyek, karakteristik penilai (*rater*), dan karakteristik alat ukur (Sumintono & Widhiarso, 2014). Uji coba instrumen dilakukan pada 30 subyek dengan karakteristik seorang mahasiswa aktif pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berusia 20-40 tahun.



### 3.5.1 Validitas

Menurut Sangadji & Sopiah (2010), validitas merujuk kepada sejauh mana suatu alat mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas menggunakan beberapa kriteria Model *Rasch* yang berlaku menurut (Sumintono & Widhiarso, 2014) antara lain:

- a) Menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap butir soal dan dibandingkan dengan jumlah S.D (*Standard Deviation*) dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D maka butir soal tersebut tidak dapat digunakan.
- b) Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- c) Nilai *Outfit Z-Standar* (ZSTD) yang diterima:  $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$
- d) Nilai *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr):  $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kriteria a, yaitu menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap butir soal dan dibandingkan dengan jumlah S.D dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari hasil penjumlahan MEAN dan S.D. maka butir soal tersebut tidak dapat digunakan.

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas didapatkan butir-butir soal yang gugur yang tidak dapat digunakan pada penelitian selanjutnya. Uji validitas terhadap skala kesejahteraan subjektif yang meliputi skala perkembangan hidup, skala kepuasan hidup, dan skala pengalaman positif dan negatif dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini:

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

Skala	Indeks Daya Diskriminasi Rendah (gugur)	Indeks Daya Diskriminasi Tinggi	Total
Skala perkembangan hidup	5,8	1,2,3,4,6,7,9, 10,11,12,13	<b>13</b>

Skala kepuasan hidup	5	1,2,3,4	5
Skala pengalaman positif dan negatif	1,4	2,3,5,6,7,8,9, 10,11,12	12
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>

Berdasarkan hasil uji validitas skala perkembangan hidup, dapat diketahui bahwa terdapat 2 butir soal yang gugur, yaitu butir soal nomor 5 dan 8. Dengan demikian, dari 13 butir soal yang berada pada skala tersebut, hanya 11 butir soal yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Pada skala kepuasan hidup terdapat 1 butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 5, sehingga dari 5 butir soal hanya 4 butir soal yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Pada skala pengalaman positif dan negatif terdapat 2 butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 1 dan 4, sehingga dari 12 butir soal hanya 10 butir soal yang dapat digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, instrumen kesejahteraan subjektif berjumlah 25 butir soal. *Blueprint* instrumen kesejahteraan subjektif yang telah di-uji coba terdapat pada tabel 3.8 berikut ini:

**Tabel 3.8**  
***Blueprint* Final Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

Skala	Nomor Butir Soal		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Skala perkembangan hidup	1,2,3,4,6,7,9,10,1 1,12,13		11
Skala kepuasan hidup	1, 2, 3, 4		4
Skala pengalaman positif dan negatif	3, 5, 7, 10, 12	2,6, 8, 9, 11	10
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>25</b>

Sedangkan pada instrumen *self-compassion* terdapat beberapa butir soal yang gugur, dapat dilihat dalam tabel 3.9 berikut ini:

**Tabel 3.9**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-compassion***

Komponen	Indeks Daya	Indeks Daya	Total
	Diskriminasi Rendah (gugur)	Diskriminasi Tinggi	
<i>Self-kindness versus Self-judgement</i>	5,8	1,11,12,16,19,21,23,26	<b>10</b>
<i>Common Humanity versus Isolation</i>	10,25	3,4,7,13,15,18	<b>8</b>
<i>Mindfulness versus Over-identified</i>	20	2,6,9,14,17,22,24	<b>8</b>
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>26</b>

Berdasarkan tabel 3.9, butir soal yang dipertahankan berjumlah 21 butir soal dan butir soal yang gugur sebanyak 5 butir soal. *Blueprint* instrumen *self-compassion* yang telah uji coba terdapat pada tabel 3.10 berikut ini:

**Tabel 3.10**  
***Blueprint* Final Instrumen *Self-compassion***

Komponen	Nomor Butir Soal		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-kindness versus Self-judgement</i>	12,19,23,26	1,11,16,21	<b>8</b>

<i>Common Humanity versus Isolation</i>	3,7,15	4,13,18	<b>6</b>
<i>Mindfulness versus Over-identified</i>	9,14,17,22	2,6,24	<b>7</b>
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>21</b>

### 3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur instrumen tersebut dan mengandung makna kecermatan pengukuran. Reliabilitas ditunjukkan dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) yang memiliki besaran antara 0-1. Semakin mendekati angka 1, maka reliabilitas tersebut tergolong tinggi. Uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model *Rasch*, dapat dilihat pada tabel 3.11 berikut ini:

**Tabel 3.11**  
**Kaidah Reliabilitas Model *Rasch***

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
> 0,94	Istimewa
0,91 - 0,94	Bagus Sekali
0,81 - 0,90	Bagus
0,67 - 0,80	Cukup
< 0,67	Lemah

Variabel dalam penelitian ini ada yang bersifat unidimensional, dan ada yang bersifat multidimensional dan terdiri dari beberapa konstruk psikologis sehingga reliabilitas skala dihitung dari masing-masing skala. Instrumen kesejahteraan subjektif bersifat multidimensional yang terdiri dari dua dimensi yang masing-masing diukur dengan sub-skala yang berbeda, yaitu skala kepuasan hidup, skala pengalaman positif

dan negatif, dan skala perkembangan hidup. Skala pengalaman positif dan negatif merupakan instrumen unidimensi karena skor *raw variance* sebesar 58,4%. Salah satu persyaratan unidimensi dalam model *Rasch* adalah minimal skor *raw variance* sebesar 20% (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil perhitungan realibilitas setiap skala kesejahteraan subjektif dapat dilihat dalam tabel-tabel berikut ini:

**Tabel 3.12**  
**Koefisien *Item Reliability* Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

<b>Dimensi</b>	<b><i>Item Reliability</i></b>	<b>Kriteria</b>
Skala perkembangan hidup	0,78	Cukup
Skala kepuasan hidup	0,84	Bagus
Skala pengalaman positif dan negatif	0,97	Istimewa

Berdasarkan tabel 3.12 diatas, dapat dilihat bahwa koefisien *item reliability* skala perkembangan hidup sebesar 0,78 yang termasuk kriteria cukup, koefisien skala kepuasan hidup sebesar 0,84 yang termasuk kriteria bagus, dan koefisien skala pengalaman positif dan negatif sebesar 0,97 yang termasuk kriteria istimewa. Sedangkan skala *self-compassion* merupakan skala unidimensional karena skor *raw variance* sebesar 21,4%. Berdasarkan hasil perhitungan, maka koefisien *item reliability* skala *self-compassion* adalah 0,75 yang termasuk dalam kategori cukup.

**Tabel 3.13**  
**Koefisien *Person Reliability* Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

<b>Dimensi</b>	<b><i>Person Reliability</i></b>	<b>Kriteria</b>
Skala perkembangan hidup	0,79	Cukup
Skala kepuasan hidup	0,69	Cukup
Skala pengalaman positif dan negatif	0,37	Lemah

Berdasarkan tabel 3.13 diatas, dapat dilihat bahwa koefisien *person reliability* skala perkembangan hidup sebesar 0,79 yang termasuk kriteria cukup, koefisien skala kepuasan hidup sebesar 0,69 yang termasuk kriteria cukup, dan koefisien skala pengalaman positif dan negatif sebesar 0,37 yang termasuk kriteria lemah. Sedangkan instrumen *self-compassion* memiliki koefisien *item reliability* sebesar 0,72 yang termasuk dalam kategori cukup.

**Tabel 3.14**  
**Kaidah *Alpha Cronbach* Model Rasch**

<b>Koefisien <i>alpha cronbach</i></b>	<b>Kriteria</b>
> 0,8	Bagus Sekali
0,7 – 0,8	Bagus
0,6 – 0,7	Cukup
0,5 – 0,6	Jelek
< 0,5	Buruk

Berdasarkan kaidah *alpha cronbach* diatas, koefisien *alpha cronbach* dari masing-masing skala dapat dilihat pada tabel 3.15 berikut ini:

**Tabel 3.15**  
**Koefisien *Alpha Cronbach* Instrumen Kesejahteraan Subjektif**

Dimensi	<i>Alpha Cronbach</i>	Kriteria
Skala perkembangan hidup	0,85	Bagus Sekali
Skala kepuasan hidup	0,61	Cukup
Skala pengalaman positif dan negatif	0,45	Buruk

Berdasarkan tabel 3.15 diatas, dapat dilihat bahwa koefisien *alpha cronbach* skala perkembangan hidup sebesar 0,85 yang termasuk kriteria bagus sekali, koefisien skala kepuasan hidup sebesar 0,61 yang termasuk kriteria cukup, dan koefisien skala pengalaman positif dan negatif sebesar 0,45 yang termasuk kriteria buruk. Sedangkan instrumen *self-compassion* memiliki koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,71 yang termasuk dalam kategori bagus.

## 3.6 Analisis Data

### 3.6.1 Uji statistik

Penganalisan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0 antara lain:

#### 3.6.1.1 Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Penghitungan ini menggunakan rumus chi-square, jika chi-square lebih kecil dari chi-tabel maka normalitas data terpenuhi.

#### 3.6.1.2 Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Jika  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha$  maka kedua variabel tersebut bersifat linier satu sama lain.

### 3.6.1.3 Uji korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk dan hubungan yang terjadi antar kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2012).

### 3.6.1.4 Uji analisis regresi

Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2012). Jenis teknik analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi satu prediktor karena hanya memiliki satu variabel prediktor. Berikut persamaan garis regresi dengan satu variabel prediktor:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : Variabel yang Diprediksi (Kesejahteraan Subjektif)

X : Variabel Prediktor (*Self-Compassion*)

a : Konstanta (Kesejahteraan Subjektif)

b : Koefisien Prediktor (*Self-Compassion*)

## 3.6.2 Hipotesis statistik

Ho :  $r = 0$

Ha :  $r \neq 0$

Ho = Tidak terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Ha = Terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Subyek Penelitian**

Jumlah subyek penelitian ini adalah 120 subyek. Sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti, maka subyek penelitian ini adalah mahasiswa aktif pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berusia 20-40 tahun. Berikut ini adalah data subyek penelitian:

##### **4.1.1 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin**

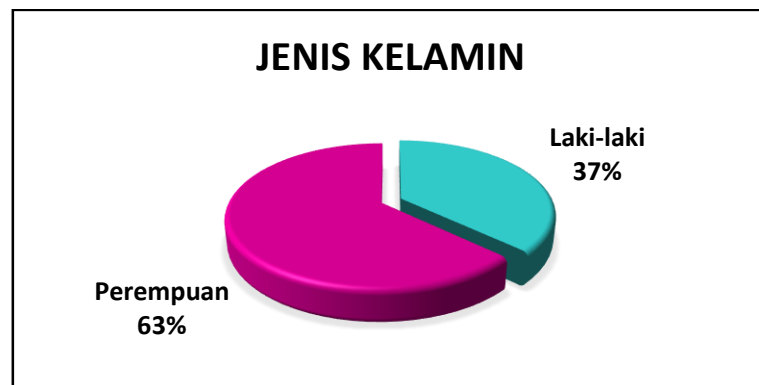
Adapun gambaran subyek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

**Tabel 4.1**

**Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki-laki	44	36,7%
Perempuan	76	63,3%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di atas, dapat diketahui bahwa subyek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 44 orang (36,7%) dan subyek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 76 orang (63,3%). Oleh karena itu, subyek berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan subyek berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram 4.1 berikut ini:



**Gambar 4.1**

**Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian**

**4.1.2 Gambaran subyek penelitian berdasarkan rentang usia**

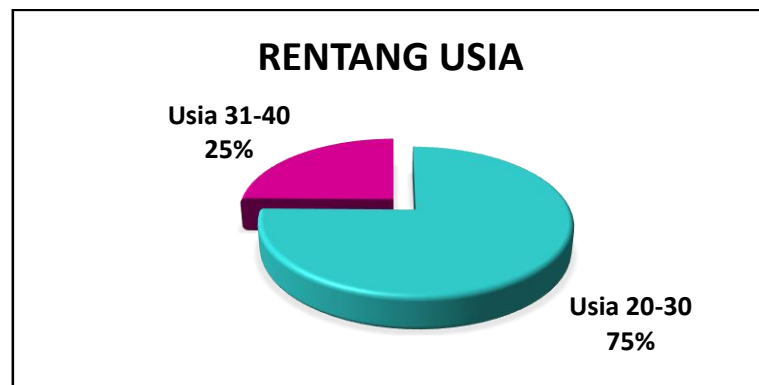
Adapun gambaran subyek berdasarkan rentang usia dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 4.2**

**Data Distribusi Rentang Usia Subyek Penelitian**

<b>Rentang Usia</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Usia 20-30	93	77,5%
Usia 31-40	27	22,5%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian dalam penelitian ini memiliki rentang usia 20-40 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Subyek penelitian yang berusia 20-30 tahun terdapat 93 orang (77,5%) sedangkan yang berusia 31-40 tahun terdapat 27 orang (22,5%). Oleh karena itu, bahwa subyek yang memiliki rentang usia 20-30 tahun memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan subyek yang memiliki rentang usia 31-40. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram 4.2 berikut ini:



**Gambar 4.2**

**Data Distribusi Rentang Usia Subyek Penelitian**

**4.1.3 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis pekerjaan**

Adapun gambaran subyek berdasarkan jenis pekerjaan dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

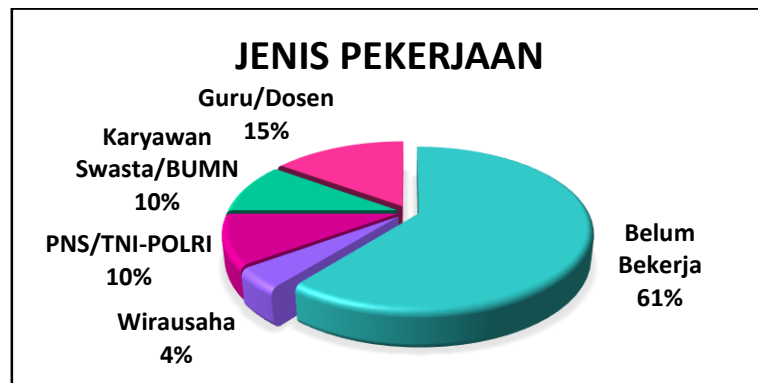
**Tabel 4.3**

**Data Distribusi Jenis Pekerjaan Subyek Penelitian**

<b>Pekerjaan</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Belum Bekerja	73	60,8%
Wirausaha	5	4,2%
PNS/TNI-POLRI	12	10%
Karyawan Swasta/BUMN	12	10%
Guru/Dosen	18	15%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian dalam penelitian ini memiliki jenis pekerjaan antara lain belum bekerja, wirausaha, PNS/TNI-POLRI, karyawan swasta/BUMN, guru/dosen. Subyek penelitian yang belum bekerja atau hanya memiliki status mahasiswa/i sebanyak 73 orang

(60,8%), yang bekerja sebagai wirausaha sebanyak 5 orang (4,2%), yang bekerja sebagai PNS/TNI-POLRI sebanyak 12 orang (10%), yang bekerja sebagai karyawan swasta/BUMN sebanyak 12 orang (10%), dan yang bekerja sebagai guru/dosen sebanyak 18 orang (15%). Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram 4.3 berikut ini:



**Gambar 4.3**

**Data Distribusi Jenis Pekerjaan Subyek Penelitian**

**4.1.4 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenjang pendidikan**

Adapun gambaran subyek berdasarkan jenjang pendidikan dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4.4**

**Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subyek Penelitian**

Jenjang Pendidikan	N	Presentase
Mahasiswa S2	103	86%
Mahasiswa S3	17	14%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.4 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian dalam penelitian ini memiliki jenjang pendidikan S2 dan S3. Subyek penelitian yang memiliki jenjang pendidikan S2 sebanyak 103 orang (86%), sedangkan subyek yang memiliki jenjang pendidikan S3 sebanyak 17 orang (14%). Oleh karena itu, subyek yang memiliki jenjang pendidikan S2 memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan subyek yang memiliki jenjang pendidikan S3. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram 4.4 berikut ini:



**Gambar 4.4**

**Data Distribusi Jenjang Pendidikan Subyek Penelitian**

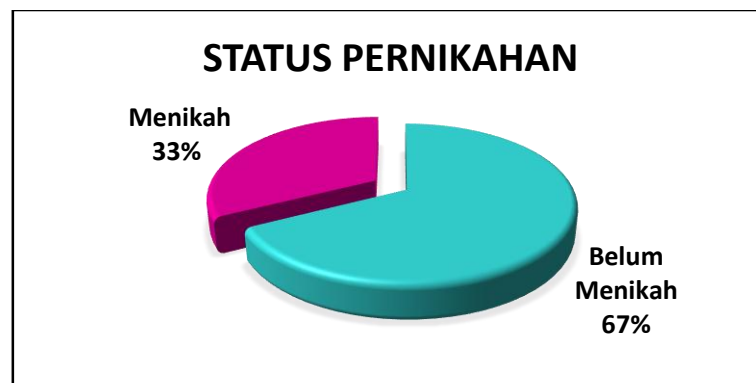
#### **4.1.5 Gambaran subyek penelitian berdasarkan status pernikahan**

Adapun gambaran subyek berdasarkan status pernikahan dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 4.5**  
**Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian**

<b>Status Pernikahan</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Belum Menikah	81	67,5%
Menikah	39	32,5%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.5 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian dalam penelitian ini memiliki status pernikahan antara lain belum menikah dan menikah. Subyek penelitian yang memiliki status pernikahan belum menikah sebanyak 81 orang (67,5%) sedangkan yang menikah sebanyak 39 orang (32,5%). Oleh karena itu, subyek yang belum menikah memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan subyek yang sudah menikah. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram 4.5 berikut ini:



**Gambar 4.5**  
**Data Distribusi Status Pernikahan Subyek Penelitian**

## 4.2 Prosedur Penelitian

### 4.2.1 Persiapan penelitian

Penelitian ini diawali dengan menemukan fenomena yang terjadi pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Setelah fenomena ditemukan, maka peneliti mencoba untuk mencari data dan fakta yang memperkuat fenomena tersebut dari beberapa jurnal, buku, berita online, bahkan dengan melakukan *preliminary study* pada mahasiswa pascasarjana. *Preliminary study* dilakukan dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Setelah *preliminary study* selesai dilakukan, peneliti mencoba menentukan variabel psikologis yang akan diteliti. Peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai variabel psikologis yang akan diteliti berdasarkan fenomena dan data pendukung yang telah didapatkan. Kemudian dosen pembimbing menyarankan peneliti untuk mengadakan penelitian payung bersama tiga mahasiswa lainnya dengan variabel yang sama yaitu kesejahteraan subjektif. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti mencari referensi dari buku-buku dan jurnal-jurnal mengenai kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* yang akan digunakan peneliti dalam membuat bab 1 hingga bab 3.

Setelah itu, peneliti mulai fokus pada pembuatan skala penelitian. Untuk skala kesejahteraan subjektif, peneliti mengadaptasi skala kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh Ed Diener pada tahun 2009 yaitu skala perkembangan hidup (*flourishing scale*), skala kepuasan hidup (*satisfaction with life scale*), dan skala pengalaman positif dan negatif (*scale of positive and negative experience*) yang sebelumnya sudah digunakan oleh mahasiswa Psikologi UNJ pada tahun 2015, dan memodifikasi beberapa bagian pada skala tersebut. Skala tersebut sebelumnya sudah di-*back translate* di lembaga bahasa di salah satu Universitas di Jakarta. Untuk skala *self-compassion*, peneliti mengadopsi skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Dr. Kristin Neff. Skala tersebut diterjemahkan ke bahasa Indonesia melalui lembaga bahasa Universitas Negeri Jakarta dan di-*back translate* melalui jasa *online* yaitu jasa-*translate.com*.

Setelah kedua skala tersebut selesai dibuat, peneliti melakukan proses *expert judgement* dengan dosen yang ahli dalam bidang psikologi klinis dan dosen yang ahli dalam bidang metodologi penelitian untuk skala kesejahteraan subjektif dan seorang dosen serta seorang psikolog yang ahli dalam bidang psikologi perkembangan. Kemudian peneliti mengirim korespondensi kepada Dr. Kristin Neff untuk memeriksa apakah skala tersebut dapat digunakan untuk penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan revisi alat ukur sesuai dengan hasil *expert judgement*. Setelah proses revisi selesai, peneliti melakukan uji keterbacaan pada sampel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Setelah itu, peneliti mulai melakukan uji coba instrumen penelitian pada 30 orang mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 9 Mei 2016. Dari hasil uji coba tersebut, didapatkan butir-butir pernyataan valid yang dapat digunakan untuk perhitungan selanjutnya.

#### **4.2.2 Pelaksanaan penelitian**

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 11-20 Mei 2016 dengan menggunakan instrumen final kesejahteraan subjektif dan instrumen final *self-compassion* yang sudah direvisi dan dinyatakan valid. Instrumen yang digunakan kemudian disebar kepada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dengan menyebarkan kuisisioner secara langsung kepada subyek. Subyek yang terkumpul dan mengisi kuisisioner pada saat itu sebanyak 120 orang.

### **4.3 Hasil Analisis Data Penelitian**

#### **4.3.1 Data deskriptif kesejahteraan subjektif**

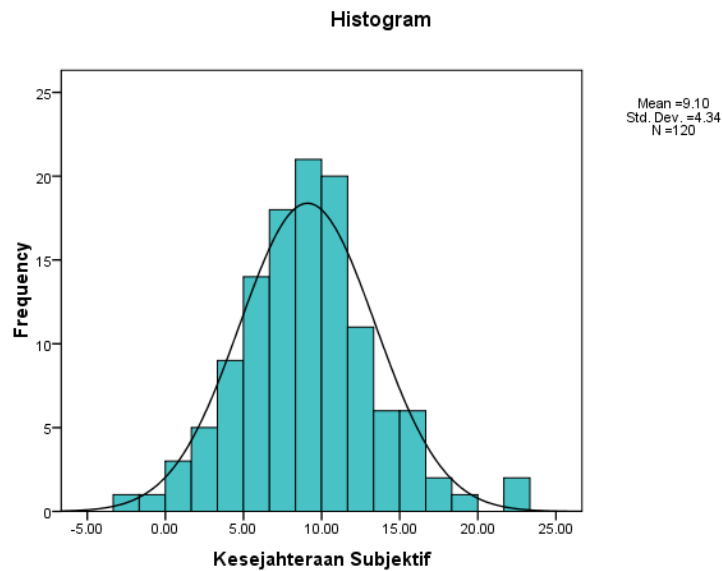
Data variabel kesejahteraan subjektif diperoleh melalui pengisian tiga skala penelitian yaitu skala kepuasan hidup, skala perkembangan hidup, dan skala pengalaman positif dan negatif. Jumlah pernyataan pada instrumen kesejahteraan subjektif sebanyak 25 butir yang diisi oleh 120 subyek. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh data yang dapat dilihat dari tabel 4.6 berikut ini:



**Tabel 4.6**  
**Distribusi Deskriptif Data Kesejahteraan Subjektif**

Statistik	Nilai pada Output
Mean	9,1019
Median	8,8800
Modus	1,25
Standar Deviasi	4,33983
Varians	18,834
Range	24,26
Nilai Minimum	-2,27
Nilai Maksimum	21,99
Sum	1092,23
Skewness	0,281
Kurtosis	0,506

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa variabel kesejahteraan subjektif memiliki nilai mean sebesar 9,1019, nilai median sebesar 8,8800, nilai modus sebesar 1,25, nilai standar deviasi sebesar 4,33983, nilai varians sebesar 18,834, nilai range sebesar 24,26, nilai minimum sebesar -2,27, nilai maksimum sebesar 21,99, nilai sum sebesar 1092,23, nilai skewness sebesar 0,281, dan nilai kurtosis sebesar 0,506. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.6 berikut ini:



**Gambar 4.6**

### **Histogram Data Deskriptif Kesejahteraan Subjektif**

#### *4.3.1.1 Kategorisasi skor kesejahteraan subjektif*

Kategorisasi variabel kesejahteraan subjektif terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan model *Rasch*. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel kesejahteraan subjektif:

- Rendah :  $X < \text{Mean}$   
 $X < 9,10$  logit
- Tinggi :  $X \geq \text{Mean}$   
 $X \geq 9,10$  logit

Penjelasan mengenai pembagian kategori skor kesejahteraan subjektif yang dapat dilihat melalui tabel 4.7 berikut ini:

**Tabel 4.7**  
**Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
<b>Rendah</b>	$x < 9,10$ Logit	63	52,5%
<b>Tinggi</b>	$x \geq 9,10$ Logit	57	47,5%
<b>Total</b>		<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, terlihat bahwa terdapat 63 orang (52,5%) yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif rendah dan 57 orang (47,5%) yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek dalam penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

#### 4.3.2 Data deskriptif *self-compassion*

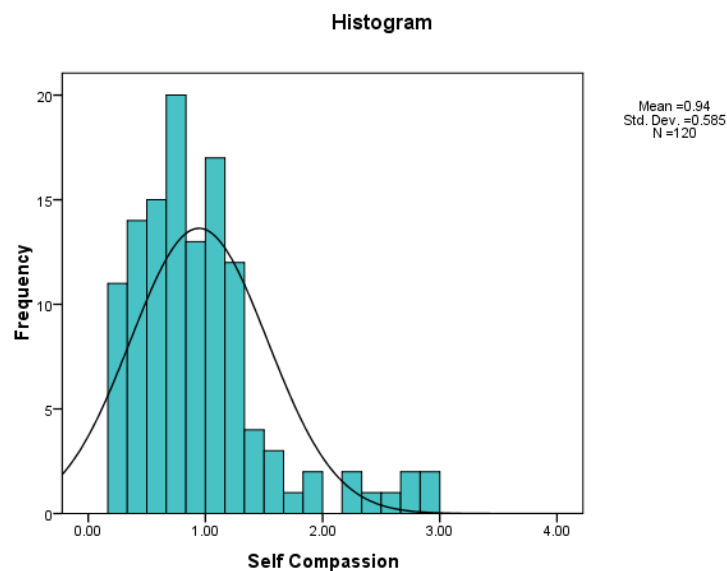
Data variabel *self-compassion* diperoleh melalui pengisian instrumen *self-compassion* yang dikembangkan oleh Dr. Kristin Neff. Jumlah pernyataan pada instrumen ini sebanyak 21 butir yang diisi oleh 120 subyek. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh data yang dapat dilihat dari tabel 4.8 berikut ini:

**Tabel 4.8**  
**Distribusi Deskriptif Data Self-compassion**

Statistik	Nilai pada Output
Mean	0,9449
Median	0,8400
Modus	0,75
Standar Deviasi	0,58517
Varians	0,342
Range	2,73
Nilai Minimum	0,25

Nilai Maksimum	2,98
Sum	113,39
Skewness	1,583
Kurtosis	2,869

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai mean sebesar 0,9449, nilai median sebesar 0,8400, nilai modus sebesar 0,75, nilai standar deviasi sebesar 0,58517, nilai varians sebesar 0,342, nilai range sebesar 2,73, nilai minimum sebesar 0,25, nilai maksimum sebesar 2,98, nilai sum sebesar 113,39, nilai skewness sebesar 1,583, dan nilai kurtosis sebesar 2,869. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.7:



**Gambar 4.7**

**Histogram Data Deskriptif *Self-compassion***

#### 4.3.2.1 Kategorisasi skor *self-compassion*

Kategorisasi variabel *self-compassion* terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan model *Rasch*. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel *self-compassion*:

Rendah	: $X < \text{Mean}$ $X < 0,94 \text{ logit}$
Tinggi	: $X \geq \text{Mean}$ $X \geq 0,94 \text{ logit}$

Penjelasan mengenai pembagian kategori skor *self-compassion* yang dapat dilihat melalui tabel 4.9 berikut ini:

**Tabel 4.9**  
**Kategorisasi Skor Self-compassion**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
<b>Rendah</b>	$x < 0,94 \text{ logit}$	73	60,8%
<b>Tinggi</b>	$x \geq 0,94 \text{ logit}$	47	39,2%
<b>Total</b>		<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, terlihat bahwa terdapat 73 orang (60,8%) yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah dan 47 orang (39,2%) yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah.

#### 4.3.3 Uji normalitas

Dalam penelitian ini perhitungan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji chi square. Chi square digunakan untuk memperkirakan apakah ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diperoleh dengan frekuensi yang diharapkan pada populasi (Suryaratri & Rangkuti, 2011). Data berdistribusi normal apabila nilai sig (p-

*value*) lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) atau  $p > 0,05$ . Hasil pengujian normalitas kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut ini:

**Tabel 4.10**  
**Uji Normalitas**

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
<b>Kesejahteraan Subjektif</b>	1,000	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Self-compassion</i>	0,153	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan pada tabel 4.10 dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki nilai sig (*p-value*) lebih besar daripada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* berdistribusi normal.

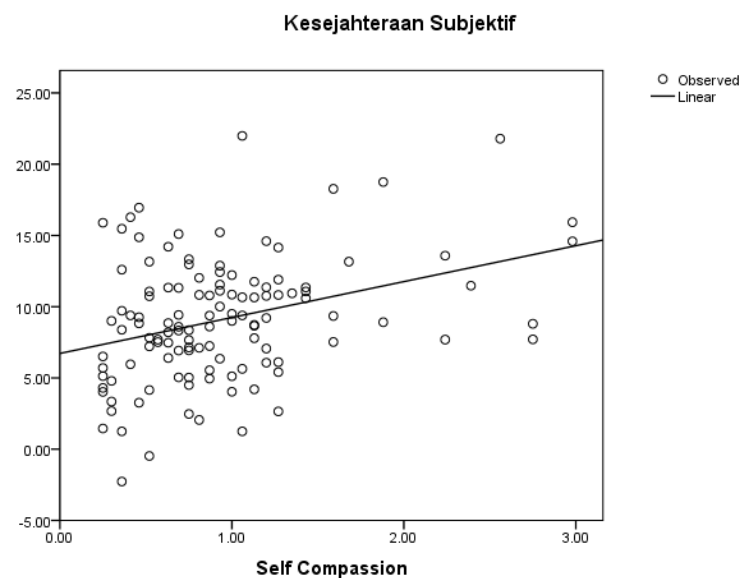
#### **4.3.4 Uji linieritas**

Uji linieritas bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* tergolong linear atau tidak. Asumsi linieritas harus terpenuhi terutama jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier (Rangkuti, 2012). Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai sig (*p-value*) lebih kecil daripada taraf signifikansi nilai ( $\alpha = 0,05$ ) atau  $p < 0,05$ . Hasil pengujian linieritas variabel kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut ini:

**Tabel 4.11**  
**Uji Linearitas**

Variabel	p	$\alpha$	Interpretasi
Kesejahteraan Subjektif – <i>Self-compassion</i>	0,000	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui variabel penelitian memiliki nilai  $p = 0,000$ . Artinya nilai  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan subjektif dan variabel *self-compassion* memiliki hubungan yang linier. Hubungan yang linier antara kedua variabel tersebut juga dapat dilihat pada grafik *scatter plot* yang membentuk garis diagonal, yaitu memotong sumbu X dan Y yang dapat dilihat pada gambar 4.8 di bawah ini:



**Gambar 4.8**  
**Grafik *Scatter Plot* Linearitas**

#### 4.3.5 Uji korelasi

Korelasi *pearson product moment* antar variabel kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* memiliki koefisien korelasi 0,340 dengan nilai  $p = 0,000$ . Nilai  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$ , artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesejahteraan subjektif dan *self-compassion*. Dapat juga dilihat pada tabel 4.12 berikut ini:

**Tabel 4.12**  
**Uji Korelasi Antar Variabel**

Variabel	Koefisien Korelasi	p	$\alpha$	Interpretasi
Kesejahteraan Subjektif – <i>Self-compassion</i>	0,340	0,000	0,05	Berkorelasi

#### 4.3.6 Pengujian hipotesis penelitian

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi. Dalam pengujian ini, peneliti menggunakan analisis regresi satu prediktor sebagai proses pengujian hipotesis. Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat dilakukan jika hanya dengan uji korelasi saja. Dalam analisis regresi, terdapat beberapa syarat yang perlu dikakukan agar pengujian dengan analisis ini dapat tercapai, yaitu uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dan *self-compassion* yang telah dijelaskan sebelumnya.

Hipotesis Penelitian:

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta



Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Teknik analisis data dibantu dengan model Rasch versi 3.73 kemudian hipotesis di uji menggunakan SPSS versi 16.0 dengan hasil sebagai berikut ini:

- a. Hasil penghitungan indeks korelasi ganda (R) pada hasil pengujian yaitu sebesar 0,340 dan nilai R square sebesar 0,115. Artinya, *self-compassion* memengaruhi kesejahteraan subjektif sebesar 11,5%. Tabel 4.13 berikut ini menunjukkan hasil penghitungan indeks korelasi ganda:

**Tabel 4.13**  
**Uji Model Summary**

Variabel	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
Kesejahteraan Subjektif – <i>Self-compassion</i>	0,340	0,115	0,108	4,09887

- b. Hasil penghitungan uji regresi menghasilkan F sebesar 15,402 dengan nilai F tabel (df 1;118) yaitu 3,92 dan nilai p sebesar 0,000. Nilai p tersebut lebih kecil dari nilai  $\alpha$  sebesar 0,05 dan nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor (Ha) dari penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil analisis regresi dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut ini:

**Tabel 4.14**  
**Uji Signifikansi Keseluruhan**  
**ANOVA**

<b>Model</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Regresi	258,768	1	258,768	15,402	0,000
Residual	1982,490	118	16,801		
Total	2241,258	119			

- c. Berdasarkan uji analisis regresi tersebut juga dapat dibuat persamaan regresi dari penelitian ini. Hasil persamaan regresi dapat dilihat dalam tabel 4.15 berikut ini:

**Tabel 4.15**  
**Persamaan Regresi**  
**Coefficients**

<b>Model</b>	<b>Unstandardized Coefficients</b>		<b>Standardized Coefficients</b>	<b>T</b>	<b>Sig.</b>
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>		
<b>Constant</b>	6,721	0,713		9,428	0,000
<i>Self-Compassion</i>	2,520	0,642	0,340	3,925	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui konstanta variabel *self-compassion* sebesar 6,721 dan koefisien regresi sebesar 2,520. Dari data tersebut maka persamaan regresinya adalah:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 6,721 + 2,520X$$

$$\text{Kesejahteraan Subjektif} = 6,721 + 2,520\text{Self-Compassion}$$

Interpretasinya adalah apabila skor *self-compassion* mengalami kenaikan sebesar 6,721 satuan maka skor kesejahteraan subjektif mengalami kenaikan sebesar 2,520 satuan. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif bersifat positif. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 11,5%, sedangkan 88,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengaruh yang dihasilkan *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif bersifat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Sebaliknya, jika *self-compassion* mengalami penurunan maka akan diikuti dengan penurunan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Secara teoritik, dapat dikatakan jika mahasiswa memiliki *self-compassion* yang baik maka mahasiswa juga akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik pula. Namun, jika mahasiswa

tidak memiliki *self-compassion* yang baik maka akan berpengaruh juga dengan penurunan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, dalam penelitian ini salah satunya dibahas yaitu *self-compassion*. Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga. Seorang individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dapat menyebabkan individu tersebut tidak dapat menerima kegagalan atau penderitaan yang dialami sehingga dipenuhi oleh emosi-emosi negatif seperti menyalahkan diri sendiri dan menganggap bahwa hidup berjalan tidak sesuai dengan harapannya. Emosi-emosi negatif tersebut dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif individu.

Selain itu faktor lainnya berasal dari prediktor kesejahteraan subjektif yaitu harga diri yang positif, kontrol diri, ekstraversi, optimisme, relasi sosial yang positif, serta memiliki arti dan tujuan hidup. Seorang individu yang memiliki harga diri yang kurang positif dalam hidupnya akan sulit untuk memiliki hubungan yang intim dan baik dengan orang lain dan membangun relasi sosial yang positif. Dengan begitu ia akan sulit pula untuk mendapatkan dukungan sosial serta penghargaan positif dari orang lain yang dapat menghambat ia untuk berkembang dan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Optimisme juga menjadi salah satu prediktor terbaik dalam kesejahteraan subjektif karena dengan memiliki optimisme, individu mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif sehingga ia memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depannya (Compton, 2005). Optimisme didefinisikan Scheier & Carver (1985, dalam Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007) sebagai atribut kepribadian dimana individu cenderung mengharapkan hasil yang baik dalam hidupnya. Jika individu tidak optimis dalam memandang masa depannya, maka ia akan cenderung mengevaluasi dirinya dengan cara negatif dan tidak mengharapkan hasil yang baik dalam hidupnya.

Hal-hal tersebut yang dapat mengakibatkan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa sebagian besar berada pada tingkat rendah.

Sebaliknya, jika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari, dan menerima segala hal yang menimpanya termasuk kesulitan dalam hidupnya serta mengetahui bahwa kesulitan merupakan suatu bagian dari kehidupan sehingga akan mampu mengolah segala sikap dan perasaannya agar selalu positif. Neff & Costigan (2014) menyatakan bahwa saat mengalami kesulitan dalam hidup, seorang individu dengan *self-compassion* yang baik tidak menghindari rasa sakit yang dialami, melainkan menerimanya dengan kebaikan sehingga individu tersebut dapat menerima bahwa setiap manusia memiliki kesulitan yang sama. Akan tetapi, bukan karena seorang individu memiliki *self-compassion* yang baik maka ia hanya mementingkan perasaannya sendiri, individu yang memiliki *self-compassion* yang baik akan mengakui bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia, dan semua orang, termasuk diri sendiri, pantas untuk mendapatkan kasih sayang (Neff, 2003). Oleh karena itu, seorang individu yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat merasakan kepuasan hidup dan afek positif yang baik pula yang akan membuat individu tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini selaras dengan pernyataan Smeets dkk., (2014, dalam Neff & Costigan, 2014) yang menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki *self-compassion* yang baik dilaporkan lebih bahagia dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki *self-compassion* dalam dirinya, mereka juga dilaporkan memiliki tingkat optimisme, rasa syukur, dan afek positif yang lebih tinggi secara umum (Breen dkk., 2010 dalam Neff & Costigan, 2014).

Selain itu, diketahui bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 11,5%. Artinya, tidak hanya *self-compassion* yang memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif, tetapi ada beberapa faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, seperti faktor demografis seperti jenis kelamin, umur, dan status pernikahan, kepribadian, serta kepuasan-kepuasan domain yaitu kepuasan terhadap kesehatan, keluarga, pekerjaan, waktu luang, keuangan, diri, dan hubungan dengan kelompok sosial (Diener dkk., 1999). Prediktor kesejahteraan subjektif seperti

harga diri harga diri yang positif, kontrol diri, ekstrasversi, optimisme, relasi sosial yang positif, serta memiliki arti dan tujuan hidup juga memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif. Banyaknya faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif ini yang kemudian menjelaskan mengapa *self-compassion* hanya memberikan kontribusi sebanyak 11,5% pada kesejahteraan subjektif individu.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu keterbatasan mendapatkan referensi mengenai variabel *self-compassion* karena belum terdapat banyak penelitian mengenai variabel *self-compassion* Indonesia sehingga peneliti kurang mendapatkan literatur khususnya dalam bentuk buku. Selain itu terdapat keterbatasan mengenai hasil data penelitian yang didapat karena data penelitian yang didapat tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel yang peneliti tentukan kurang rinci sehingga data penelitian yang dikumpulkan kurang menggambarkan apa yang ingin diteliti dalam penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan kata lain hasil pengujian statistik penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 11,5% dan 88,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa *self-compassion* mahasiswa pascasarjana berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa. Namun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah juga kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Self-compassion* merupakan faktor dibutuhkan untuk mengelola emosi pada saat seorang individu mengalami kegagalan atau kesulitan dalam hidupnya. Dengan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi pada diri, maka individu tersebut dapat menerima dengan baik kegagalan atau kesulitan yang dihadapi

sehingga terhindar dari emosi-emosi negatif yang akan memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif diri.

Walaupun pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan subjektif tersebut kecil, mahasiswa pascasarjana perlu untuk meningkatkan tingkat *self-compassion* agar dapat memiliki sikap belas kasih pada diri sendiri saat mengalami kegagalan atau penderitaan. Jika mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka ia tidak mudah untuk memiliki emosi-emosi negatif saat menghadapi masalah atau kegagalan yang terjadi tidak hanya pada bidang akademik namun pada bidang lain seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, hubungan sosial, dan lain-lain.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa saran yaitu:

#### **5.3.1 Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta**

Bagi mahasiswa pascasarjana yang telah memiliki gambaran *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif yang tinggi diharapkan agar dapat terus mengembangkan perasaan positif dalam dirinya agar bisa menjalani pendidikannya dengan optimal dan tidak terpengaruh oleh emosi-emosi negatif yang ada. Bagi Mahasiswa Pascasarjana yang sebagian besar memiliki gambaran *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif yang rendah diharapkan agar berupaya mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya agar bisa lebih menerima segala kenyataan hidupnya. Hal ini sangat penting dilakukan agar dalam menjalani pendidikan dengan lebih optimal dan mampu bertahan ketika mengalami kesulitan hidup.

Salah satu bentuk dalam upaya mengembangkan *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pascasarjana ialah dengan memiliki pengetahuan akan pentingnya kesejahteraan subjektif yang dimiliki dan apa pengaruhnya bagi kehidupan sehingga mereka dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan maupun menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif, salah



satunya dengan mengembangkan konsep *self-compassion* dalam diri. Selain itu, karena kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif seorang individu mengenai kehidupannya, maka mahasiswa dapat mengubah persepsi dan keyakinan yang dimiliki sehingga mereka dapat menilai dan menginterpretasi pengalaman dengan cara yang positif dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam dirinya.

### **5.3.2 Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori dan jurnal lebih banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema dalam penelitian ini khususnya pada variabel *self-compassion* mengingat bahwa variabel ini merupakan variabel baru dalam bidang psikologi positif. Peneliti selanjutnya diharapkan juga agar lebih memperhatikan variabel-variabel lain ketika melakukan penelitian, mengingat kedua variabel dalam penelitian ini dipengaruhi banyak faktor yang tentunya akan memengaruhi hasil penelitian. Variabel-variabel tersebut antara lain faktor jenis kelamin, kepribadian, budaya, pekerjaan, dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astawa, Nengah Dasi. (2015, 9 Oktober). Tahun 2016, Semua Dosen Harus Berkualifikasi S2. *Timor Express*. Retrieved from <http://www.timorexpress.com/20151009101152/tahun-2016-semua-dosen-harus-berkualifikasi-s2>
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and satisfaction with life: A preliminary study on Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53 (23), 105-108
- Anonim. (2013, 2 Agustus). Waspada, Stres di Usia 20-an Tahun Makin Meningkat. Mengapa?. *Vemale.com*. Retrieved from <http://www.vemale.com/kesehatan/29502-waspada-stres-di-usia-20-an-tahun-makin-meningkat-mengapa.html>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktek* (edisi revisi kelima). Jakarta: Rineka Cipta
- Atmanti, Hastarini Dwi. (2005). Investasi sumber daya manusia melalui pendidikan. *Dinamika Pembangunan*, 2 (1), 30-39
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bestari, Winda Ayu. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, Psychology Forum UMM, Indonesia*, 428-430
- Compton, William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. California: Thomson Wadsworth
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2008). *Handbook of Emotions* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford Press

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.), 63-73. New York: Oxford University Press
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press
- Halim, A. R. (2015). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research, and Applications*. New York: McGraw Hill Press
- Hurlock, Elizabeth B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2010). *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature* (4<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill
- Missiliana, R. (2014). Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha. (Laporan Penelitian). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2, 85-101
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92. New York: Guilford Press

- Neff, K. D., & Costigan, Andrew P. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2, 114-119
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejittthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self & Identity*, 4, 263-287
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916
- Orina, Dian. (2015). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada istri yang belum memiliki anak. (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Jakarta
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*, volume 2, edisi 10 (Brian Marwensdy, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika
- Pratama. (2015, 8 Juni). Tingkat Pengangguran Sarjana di Indonesia Terus Naik. *Indopos*. Retrieved from <http://www.indopos.co.id/2015/06/tingkat-pengangguran-sarjana-di-indonesia-terus-naik.html>
- Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press
- Sangadji, E. M & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Santrock, John W. (1999). *Life-span Development* (7<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw Hill
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (edisi revisi). Cimahi: Trim Komunikata
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221

## Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Kesejahteraan Subjektif

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saudara/i yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aghnia Mazaya Adzhani

No. Registrasi : 1125121033

Adalah mahasiswa S-1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta”. Adapun salah satu cara untuk mendapatkan data adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Untuk itu, kami mengharapkan kesediaan Saudara/i sekalian untuk mengisi kuesioner ini sebagai data yang akan dipergunakan dalam penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian. Pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dari jawaban yang Anda berikan. Segala informasi yang anda berikan sangat membantu dan dijamin kerahasiannya.

Atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 9 Mei 2016

Peneliti,

Aghnia Mazaya Adzhani

## IDENTITAS DIRI

Nama : (Boleh Inisial)

Usia : Tahun

Jenis Kelamin :  Laki  Perempuan

Domisili :

Pekerjaan :  Tidak/Belum bekerja  Wirausaha  PNS/TNI-POLRI  
 Karyawan Swasta/BUMN  Guru/Dosen  lain-lain

Jenjang Pendidikan :  S2  S3

Status pernikahan :  Belum Menikah  Menikah  Pernah Menikah

---

### BAGIAN I

#### Petunjuk Pengisian Skala:

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **ATS** : Bila Anda **Agak Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- **N** : Bila Anda **Tidak Yakin/Ragu-ragu** dengan pernyataan tersebut
- **AS** : Bila Anda **Agak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini:

Contoh:

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Saya menyukai tempat tinggal saya saat ini							✓

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Saya memiliki hidup yang berguna							
2	Saya memiliki hidup yang bermakna							
3	Saya memiliki hubungan sosial yang mendukung							
12	Saya optimis akan masa depan saya							
13	Orang-orang menghargai saya							

## BAGIAN II

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan.							
2	Hidup saya berjalan dengan baik							
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup ini							
5	Apabila saya dapat mengulang hidup saya kembali, saya tidak akan mengubah apapun yang sudah dijalani							

## BAGIAN III

### Petunjuk Pengisian Skala:

Berbeda dengan kuesioner sebelumnya, pada kuesioner di bawah ini anda akan dihadapkan pada beberapa pernyataan perasaan yang telah anda lakukan dan alami selama **1 bulan terakhir**. Pada setiap pernyataan perasaan terdapat kolom kosong di sebelah kanan. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **TP** : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** Anda alami/rasakan
- **JR** : Jika pernyataan tersebut **Jarang** Anda alami/rasakan
- **KD** : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** Anda alami/rasakan
- **SR** : Jika pernyataan tersebut **Sering** Anda alami/rasakan
- **SL** : Jika pernyataan tersebut **Selalu** Anda alami/rasakan

Contoh:

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Perasaan tidak puas				✓	

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Perasaan positif (Contoh: menikmati kegiatan sehari-hari)					
2	Perasaan negatif (Contoh: tidak menikmati kegiatan sehari-hari)					
10	Perasaan penuh kegembiraan (Contoh: kesenangan hati, kegirangan)					
11	Perasaan marah (Contoh: kesal, murka)					
12	Perasaan puas (Contoh: senang, gembira)					



## Lampiran 2. Instrumen Uji Coba *Self-compassion*

### BAGIAN IV

#### Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **TP** : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** Anda alami/rasakan
- **JR** : Jika pernyataan tersebut **Jarang** Anda alami/rasakan
- **KD** : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** Anda alami/rasakan
- **SR** : Jika pernyataan tersebut **Sering** Anda alami/rasakan
- **SL** : Jika pernyataan tersebut **Selalu** Anda alami/rasakan

Contoh:

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya tidak menyukai sifat atau kepribadian yang saya miliki				✓	

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya tidak dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
2	Saya cenderung terpaku pada hal-hal yang buruk ketika saya merasa terpuruk					
3	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang semua orang alami					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa terpisah dan terasingkan dari orang lain					
5	Saya mencoba untuk menyayangi diri saya sendiri ketika tersakiti secara emosional					
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya					

23	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					
25	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya merasa bahwa diri saya sendiri yang menderita					
26	Saya mencoba memahami dan menerima sifat atau kepribadian saya yang tidak saya sukai					

### Lampiran 3. Instrumen Final Kesejahteraan Subjektif

#### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saudara/i yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aghnia Mazaya Adzhani

No. Registrasi : 1125121033

Adalah mahasiswa S-1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta”. Adapun salah satu cara untuk mendapatkan data adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Untuk itu, kami mengharapkan kesediaan Saudara/i sekalian untuk mengisi kuesioner ini sebagai data yang akan dipergunakan dalam penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian. Pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dari jawaban yang Anda berikan. Segala informasi yang anda berikan sangat membantu dan dijamin kerahasiannya.

Atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Mei 2016

Peneliti,

Aghnia Mazaya Adzhani

## IDENTITAS DIRI

Nama : (Boleh Inisial)

Usia : Tahun

Jenis Kelamin :  Laki  Perempuan

Domisili :

Pekerjaan :  Tidak/Belum bekerja  Wirausaha  PNS/TNI-POLRI  
 Karyawan Swasta/BUMN  Guru/Dosen  lain-lain

Jenjang Pendidikan :  S2  S3

Status pernikahan :  Belum Menikah  Menikah  Pernah Menikah

---

### BAGIAN I

#### Petunjuk Pengisian Skala:

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **ATS** : Bila Anda **Agak Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
- **N** : Bila Anda **Tidak Yakin/Ragu-ragu** dengan pernyataan tersebut
- **AS** : Bila Anda **Agak Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.
- **SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini:

Contoh:

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Saya menyukai tempat tinggal saya saat ini							✓

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Saya memiliki hidup yang berguna							
2	Saya memiliki hidup yang bermakna							
9	Saya mempunyai hidup yang baik.							
10	Saya optimis akan masa depan saya							
11	Orang-orang menghargai saya							

## BAGIAN II

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	R	AS	S	SS
1	Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan.							
2	Hidup saya berjalan dengan baik							
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya.							
4	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup ini							

## BAGIAN III

### Petunjuk Pengisian Skala:

Berbeda dengan kuesioner sebelumnya, pada kuesioner di bawah ini anda akan dihadapkan pada beberapa pernyataan perasaan yang telah anda lakukan dan alami selama **1 bulan terakhir**. Pada setiap pernyataan perasaan terdapat kolom kosong di sebelah kanan. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **TP** : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** Anda alami/rasakan
- **JR** : Jika pernyataan tersebut **Jarang** Anda alami/rasakan
- **KD** : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** Anda alami/rasakan
- **SR** : Jika pernyataan tersebut **Sering** Anda alami/rasakan
- **SL** : Jika pernyataan tersebut **Selalu** Anda alami/rasakan

Contoh:

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Perasaan tidak puas				✓	

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Perasaan negatif (Contoh: tidak menikmati kegiatan sehari-hari)					
2	Perasaan baik (Contoh: perbuatan yang mendatangkan kebahagiaan)					
8	Perasaan penuh kegembiraan (Contoh: kesenangan hati, kegirangan)					
9	Perasaan marah (Contoh: kesal, murka)					
10	Perasaan puas (Contoh: senang, gembira)					

#### Lampiran 4. Instrumen Final *Self-compassion*

##### BAGIAN IV

##### Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan berikut ini dengan seksama. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

- **TP** : Jika pernyataan tersebut **Tidak Pernah** Anda alami/rasakan
- **JR** : Jika pernyataan tersebut **Jarang** Anda alami/rasakan
- **KD** : Jika pernyataan tersebut **Kadang-kadang** Anda alami/rasakan
- **SR** : Jika pernyataan tersebut **Sering** Anda alami/rasakan
- **SL** : Jika pernyataan tersebut **Selalu** Anda alami/rasakan

Contoh:

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya tidak menyukai sifat atau kepribadian yang saya miliki				✓	

No	Pernyataan	Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya tidak dapat menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
2	Saya cenderung terpaku pada hal-hal yang buruk ketika saya merasa terpuruk					
3	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang semua orang alami					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa terpisah dan terasingkan dari orang lain					
5	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
17	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
18	Ketika saya merasa terpuruk, saya					

	mencoba terbuka terhadap perasaan saya					
19	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki					
20	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					
21	Saya mencoba memahami dan menerima sifat atau kepribadian saya yang tidak saya sukai					



## Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen dengan Model Rasch

### a. Pengukuran butir soal Instrumen Kesejahteraan Subjektif

- Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*)

TABLE 10.1 FLOURISHING SCALE ZOU633WS.TXT May 16 17:11 2016  
 INPUT: 30 Person 13 Item REPORTED: 30 Person 13 Item 6 CATS WINSTEPS 3.73  
 Person: REAL SEP.: 1.95 REL.: .79 ... Item: REAL SEP.: 1.90 REL.: .78

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
5	170	30	.69	.23	1.89	2.4	1.59	1.8	A .44	.62	50.0	48.4	FS5
8	167	30	.84	.22	1.64	1.8	1.79	2.3	B .32	.63	53.3	47.1	FS8
6	172	30	.58	.23	1.29	1.0	1.13	.5	C .39	.61	53.3	49.7	FS6
12	198	30	-1.59	.37	1.16	.6	.80	-.5	D .66	.46	73.3	68.7	FS12
7	180	30	.09	.26	1.11	.5	1.09	.4	E .51	.58	53.3	55.9	FS7
9	179	30	.16	.26	.94	-.1	.99	.1	F .57	.58	43.3	53.2	FS9
10	179	30	.16	.26	.83	-.5	.96	.0	G .65	.58	53.3	53.2	FS10
1	190	30	-.70	.31	.94	-.1	.80	-.7	f .75	.52	73.3	61.1	FS1
4	181	30	.02	.26	.83	-.5	.88	-.3	e .68	.57	60.0	56.1	FS4
3	184	30	-.19	.28	.82	-.5	.82	-.6	d .70	.56	73.3	58.7	FS3
13	175	30	.41	.24	.80	-.6	.65	-1.3	c .55	.60	73.3	52.1	FS13
11	185	30	-.27	.28	.69	-1.0	.72	-1.0	b .77	.55	56.7	59.0	FS11
2	184	30	-.19	.28	.62	-1.3	.63	-1.4	a .76	.56	66.7	58.7	FS2
MEAN	180.3	30.0	.00	.27	1.04	.1	.99	-.1			60.3	55.5	
S.D.	8.0	.0	.62	.04	.36	1.0	.34	1.1			10.1	5.7	

- Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*)

TABLE 10.1 C:\Users\Aghnia\Documents\tugas\SKRIP ZOU426WS.TXTR May 16 17:33 2016  
 INPUT: 30 Person 5 Item REPORTED: 30 Person 5 Item 7 CATS WINSTEPS 3.73  
 Person: REAL SEP.: 1.50 REL.: .69 ... Item: REAL SEP.: 2.29 REL.: .84

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
5	135	30	1.03	.15	1.53	1.9	1.59	1.9	A .68	.67	20.7	36.3	SWLS5
4	178	30	-.46	.25	.85	-.3	1.07	.3	B .40	.53	41.4	56.6	SWLS4
2	178	30	-.46	.25	1.02	.2	.92	-.1	C .56	.53	62.1	56.6	SWLS2
3	174	30	-.24	.23	.49	-1.6	.60	-1.3	b .74	.55	55.2	51.9	SWLS3
1	166	30	.13	.20	.40	-2.2	.49	-1.8	a .61	.57	58.6	43.3	SWLS1
MEAN	166.2	30.0	.00	.22	.86	-.4	.93	-.2			47.6	49.0	
S.D.	16.2	.0	.56	.04	.40	1.5	.39	1.3			15.2	8.0	

- Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive And Negative Experience*)

TABLE 10.1 C:\Users\Aghnia\Documents\tugas\SKRIP ZOU297WS.TXT May 16 17:40 2016  
 INPUT: 30 Person 12 Item REPORTED: 30 Person 12 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73  
 Person: REAL SEP.: .77 REL.: .37 ... Item: REAL SEP.: 5.80 REL.: .97

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
1	123	30	-1.74	.28	1.52	2.0	1.56	2.2	A .12	.36	43.3	53.8	SPANE1
4	74	30	1.96	.26	1.39	1.5	1.38	1.5	B .25	.39	43.3	52.4	SPANE4
12	111	30	-.82	.28	1.11	.5	1.12	.6	C .46	.37	43.3	53.7	SPANE12
5	123	30	-1.74	.28	1.08	.4	1.07	.4	D .46	.36	46.7	53.8	SPANE5
2	78	30	1.68	.27	.99	.1	.97	.0	E .30	.38	46.7	54.2	SPANE2
9	84	30	1.25	.27	.93	-.2	.96	-.1	F .40	.37	50.0	57.4	SPANE9
11	78	30	1.68	.27	.95	-.1	.95	-.1	f .48	.38	56.7	54.2	SPANE11
8	76	30	1.82	.26	.91	-.3	.90	-.3	e .39	.39	56.7	53.5	SPANE8
10	123	30	-1.74	.28	.77	-1.0	.77	-1.0	d .51	.36	60.0	53.8	SPANE10
7	126	30	-1.99	.29	.76	-1.1	.75	-1.1	c .56	.36	66.7	52.5	SPANE7
6	80	30	1.54	.27	.74	-1.0	.73	-1.0	b .26	.38	60.0	54.5	SPANE6
3	125	30	-1.91	.29	.71	-1.3	.69	-1.4	a .39	.36	66.7	53.1	SPANE3
MEAN	100.1	30.0	.00	.27	.99	.0	.99	-.1			53.3	53.9	
S.D.	22.1	.0	1.69	.01	.25	1.0	.25	1.0			8.5	1.2	

b. Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Subjektif

- Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*)

TABLE 3.1 FLOURISHING SCALE ZOU633WS.TXT May 16 17:11 2016  
 INPUT: 30 Person 13 Item REPORTED: 30 Person 13 Item 6 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	78.1	13.0	1.75	.42	1.05	.0	.99	-.1
S.D.	7.0	.0	1.04	.09	.68	1.3	.57	1.2
MAX.	87.0	13.0	3.57	.59	3.18	3.2	2.55	2.6
MIN.	53.0	13.0	-.69	.24	.38	-1.6	.37	-1.6
REAL RMSE	.48	TRUE SD	.93	SEPARATION	1.95	Person	RELIABILITY	.79
MODEL RMSE	.43	TRUE SD	.95	SEPARATION	2.20	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .19								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .95  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .85

SUMMARY OF 13 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	180.3	30.0	.00	.27	1.04	.1	.99	-.1
S.D.	8.0	.0	.62	.04	.36	1.0	.34	1.1
MAX.	198.0	30.0	.84	.37	1.89	2.4	1.79	2.3
MIN.	167.0	30.0	-1.59	.22	.62	-1.3	.63	-1.4
REAL RMSE	.29	TRUE SD	.54	SEPARATION	1.90	Item	RELIABILITY	.78
MODEL RMSE	.27	TRUE SD	.55	SEPARATION	2.05	Item	RELIABILITY	.81
S.E. OF Item MEAN = .18								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99  
 390 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 748.87 with 344 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .7306

- Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*)

TABLE 3.1 C:\Users\Aghnia\Documents\tugas\SKRIPS ZOU426WS.TXTA May 16 17:33 2016  
 INPUT: 30 Person 5 Item REPORTED: 30 Person 5 Item 7 CATS WINSTEPS 3.73

---

SUMMARY OF 29 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	27.4	5.0	1.20	.55	1.02	-.1	.93	-.1
S.D.	3.5	.0	1.01	.15	.84	1.1	.67	.9
MAX.	33.0	5.0	3.50	.88	4.32	2.3	3.05	1.9
MIN.	18.0	5.0	-.54	.33	.09	-2.4	.11	-1.9
REAL RMSE	.65	TRUE SD	.78	SEPARATION	1.21	Person	RELIABILITY	.59
MODEL RMSE	.57	TRUE SD	.84	SEPARATION	1.47	Person	RELIABILITY	.69
S.E. OF Person MEAN = .19								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 1 Person

SUMMARY OF 30 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	27.7	5.0	1.35	.59				
S.D.	3.7	.0	1.30	.28				
MAX.	35.0	5.0	5.85	1.89				
MIN.	18.0	5.0	-.54	.33	.09	-2.4	.11	-1.9
REAL RMSE	.72	TRUE SD	1.08	SEPARATION	1.50	Person	RELIABILITY	.69
MODEL RMSE	.66	TRUE SD	1.12	SEPARATION	1.71	Person	RELIABILITY	.74
S.E. OF Person MEAN = .24								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .91  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .61

SUMMARY OF 5 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	166.2	30.0	.00	.22	.86	-.4	.93	-.2
S.D.	16.2	.0	.56	.04	.40	1.5	.39	1.3
MAX.	178.0	30.0	1.03	.25	1.53	1.9	1.59	1.9
MIN.	135.0	30.0	-.46	.15	.40	-2.2	.49	-1.8
REAL RMSE	.22	TRUE SD	.51	SEPARATION	2.29	Item	RELIABILITY	.84
MODEL RMSE	.22	TRUE SD	.52	SEPARATION	2.36	Item	RELIABILITY	.85
S.E. OF Item MEAN = .28								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99  
 145 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 326.35 with 107 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .8900

- Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive And Negative Experience*)

TABLE 3.1 C:\Users\Aghnia\Documents\tugas\SKRIPS ZOU297WS.TXTR May 16 17:40 2016  
 INPUT: 30 Person 12 Item REPORTED: 30 Person 12 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	40.0	12.0	.69	.43	.99	-.1	.99	-.2
S.D.	3.2	.0	.60	.02	.52	1.4	.51	1.4
MAX.	47.0	12.0	2.11	.49	2.30	2.6	2.24	2.5
MIN.	34.0	12.0	-.39	.41	.22	-3.1	.22	-3.1

REAL RMSE .47 TRUE SD .37 SEPARATION .77 Person RELIABILITY .37  
 MODEL RMSE .43 TRUE SD .41 SEPARATION .95 Person RELIABILITY .47  
 S.E. OF Person MEAN = .11

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .45

SUMMARY OF 12 MEASURED Item

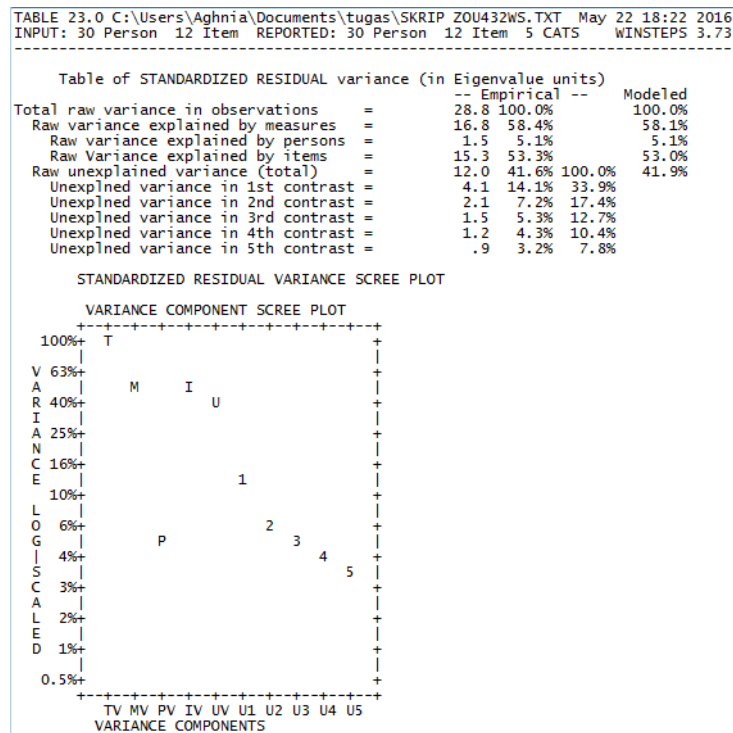
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	100.1	30.0	.00	.27	.99	.0	.99	-.1
S.D.	22.1	.0	1.69	.01	.25	1.0	.25	1.0
MAX.	126.0	30.0	1.96	.29	1.52	2.0	1.56	2.2
MIN.	74.0	30.0	-1.99	.26	.71	-1.3	.69	-1.4

REAL RMSE .29 TRUE SD 1.66 SEPARATION 5.80 Item RELIABILITY .97  
 MODEL RMSE .27 TRUE SD 1.67 SEPARATION 6.06 Item RELIABILITY .97  
 S.E. OF Item MEAN = .51

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
 360 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 714.05 with 316 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .6633

c. Dimensionalitas Instrumen Skala Kesejahteraan Subjektif

- Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive And Negative Experience*)



d. Pengukuran Butir Soal Instrumen *Self-compassion*

TABLE 10.1 SELF COMPASSION ZOU842WS.TXT May 18 14:40 2016  
 INPUT: 30 Person 26 Item REPORTED: 30 Person 26 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73  
 Person: REAL SEP.: 1.61 REL.: .72 ... Item: REAL SEP.: 1.73 REL.: .75

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item	
20	103	30	.58	.20	1.59	2.1	1.56	2.0	A	.21	.39	30.0	43.3	SC20
5	119	30	-.08	.21	1.49	1.9	1.48	1.8	B	.31	.34	40.0	35.6	SC5
10	141	30	-1.46	.33	1.43	1.1	1.18	.5	C	.32	.19	80.0	75.3	SC10
25	108	30	.38	.20	1.37	1.5	1.35	1.4	D	.40	.37	40.0	41.0	SC25
8	110	30	.30	.20	1.32	1.3	1.34	1.4	E	.17	.37	23.3	40.2	SC8
18	93	30	.97	.19	1.25	1.0	1.26	1.1	F	.44	.40	33.3	45.4	SC18
4	108	30	.38	.20	1.20	.9	1.20	.9	G	.24	.37	30.0	41.0	SC4
6	107	30	.42	.20	1.17	.7	1.18	.8	H	.18	.38	30.0	41.6	SC6
2	119	30	-.08	.21	1.03	.2	1.09	.5	I	.16	.34	33.3	35.6	SC2
23	128	30	-.51	.23	1.08	.4	1.01	.1	J	.40	.29	53.3	40.7	SC23
21	118	30	-.04	.21	1.05	.3	1.01	.1	K	.53	.34	30.0	35.4	SC21
1	123	30	-.26	.22	.98	.0	.93	-.2	L	.41	.32	33.3	38.3	SC1
3	126	30	-.41	.22	.94	-.2	.95	-.1	M	.33	.30	43.3	38.5	SC3
24	112	30	.22	.20	.95	-.1	.92	-.3	m	.35	.36	43.3	38.1	SC24
17	123	30	-.26	.22	.91	-.3	.95	-.1	n	.29	.32	56.7	38.3	SC17
19	118	30	-.04	.21	.85	-.6	.91	-.3	k	.12	.34	43.3	35.4	SC19
11	112	30	.22	.20	.87	-.5	.89	-.4	j	.40	.36	36.7	38.1	SC11
7	115	30	.09	.21	.85	-.6	.83	-.7	i	.55	.35	30.0	35.0	SC7
13	102	30	.62	.20	.85	-.6	.85	-.6	h	.46	.39	53.3	43.9	SC13
14	115	30	.09	.21	.81	-.8	.85	-.6	g	.03	.35	50.0	35.0	SC14
9	125	30	-.36	.22	.77	-1.0	.80	-.8	f	.15	.31	56.7	38.5	SC9
26	117	30	.01	.21	.77	-1.0	.75	-1.1	e	.49	.35	50.0	35.1	SC26
16	116	30	.05	.21	.76	-1.0	.73	-1.2	d	.51	.35	36.7	36.3	SC16
12	126	30	-.41	.22	.74	-1.1	.68	-1.3	c	.49	.30	46.7	38.5	SC12
22	121	30	-.17	.21	.64	-1.7	.63	-1.7	b	.52	.33	43.3	35.9	SC22
15	123	30	-.26	.22	.51	-2.5	.58	-1.9	a	.49	.32	53.3	38.3	SC15
MEAN	116.5	30.0	.00	.21	1.01	.0	1.00	.0				42.3	39.9	
S.D.	9.6	.0	.46	.03	.27	1.1	.25	1.0				12.0	7.6	

e. Reliabilitas Alat Ukur *Self-compassion*

TABLE 3.1 SELF COMPASSION ZOU842WS.TXT May 18 14:40 2016  
 INPUT: 30 Person 26 Item REPORTED: 30 Person 26 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 30 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	100.9	26.0	1.06	.23	1.01	-.1	1.00	-.1
S.D.	8.3	.0	.48	.03	.44	1.6	.48	1.7
MAX.	123.0	26.0	2.63	.38	2.17	3.6	2.58	4.5
MIN.	91.0	26.0	.56	.21	.38	-3.1	.38	-3.1
REAL RMSE	.25	TRUE SD	.41	SEPARATION	1.61	Person	RELIABILITY	.72
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	.42	SEPARATION	1.79	Person	RELIABILITY	.76
S.E. OF Person MEAN	= .09							

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .71

SUMMARY OF 26 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD
MEAN	116.5	30.0	.00	.21	1.01	.0	1.00	.0
S.D.	9.6	.0	.46	.03	.27	1.1	.25	1.0
MAX.	141.0	30.0	.97	.33	1.59	2.1	1.56	2.0
MIN.	93.0	30.0	-1.46	.19	.51	-2.5	.58	-1.9
REAL RMSE	.23	TRUE SD	.40	SEPARATION	1.73	Item	RELIABILITY	.75
MODEL RMSE	.22	TRUE SD	.40	SEPARATION	1.87	Item	RELIABILITY	.78
S.E. OF Item MEAN	= .09							

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99  
 780 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 1841.56 with 722 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .8676

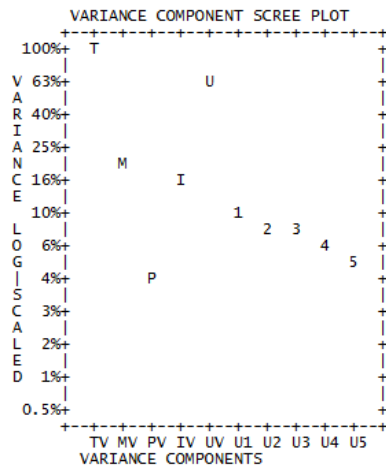
f. Dimensionalitas Instrumen *Self-compassion*

TABLE 23.0 SELF COMPASSION ZOU840WS.TXT Jun 21 14:35 2016  
 INPUT: 30 Person 26 Item REPORTED: 30 Person 26 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)

	-- Empirical --		Modeled
Total raw variance in observations =	33.1	100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures =	7.1	21.4%	21.9%
Raw variance explained by persons =	1.3	4.1%	4.2%
Raw Variance explained by items =	5.7	17.3%	17.8%
Raw unexplained variance (total) =	26.0	78.6%	100.0%
Unexplned variance in 1st contrast =	3.8	11.5%	14.6%
Unexplned variance in 2nd contrast =	3.2	9.6%	12.3%
Unexplned variance in 3rd contrast =	2.8	8.6%	10.9%
Unexplned variance in 4th contrast =	2.1	6.5%	8.3%
Unexplned variance in 5th contrast =	2.0	5.9%	7.5%

STANDARDIZED RESIDUAL VARIANCE SCREE PLOT



## Lampiran 6. Data Demografis

### a. Data Demografis Jenis Kelamin

#### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	44	36.7	36.7	36.7
Perempuan	76	63.3	63.3	100.0
Total	120	100.0	100.0	

### b. Data Demografis Usia

#### Kategori Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-30	93	77.5	77.5	77.5
31-40	27	22.5	22.5	100.0
Total	120	100.0	100.0	

### c. Data Demografis Jenis Pekerjaan

#### Jenis Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Belum Bekerja	73	60.8	60.8	60.8
Wirausaha	5	4.2	4.2	65.0
PNS/TNI-POLRI	12	10.0	10.0	75.0
Karyawan Swasta/BUMN	12	10.0	10.0	85.0
Guru/Dosen	18	15.0	15.0	100.0
Total	120	100.0	100.0	

### d. Data Demografis Jenjang Pendidikan

#### Jenjang Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid S2	103	85.8	85.8	85.8
S3	17	14.2	14.2	100.0
Total	120	100.0	100.0	

## e. Data Demografis Status Pernikahan

		Status Pernikahan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Menikah	81	67.5	67.5	67.5
	Menikah	39	32.5	32.5	100.0
	Total	120	100.0	100.0	



## Lampiran 7. Data Analisis Deskriptif Variabel

### a. Data Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Subjektif

#### Statistics

Kesejahteraan Subjektif

N	Valid	120
	Missing	0
Mean		9.1019
Median		8.8800
Mode		1.25 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4.33983
Variance		18.834
Skewness		.281
Std. Error of Skewness		.221
Kurtosis		.506
Std. Error of Kurtosis		.438
Range		24.26
Minimum		-2.27
Maximum		21.99
Sum		1092.23
Percentiles	25	6.1700
	50	8.8800
	75	11.4425

## Kesejahteraan Subjektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-2.27	1	.8	.8	.8
	-0.48	1	.8	.8	1.7
	1.25	2	1.7	1.7	3.3
	1.45	1	.8	.8	4.2
	2.05	1	.8	.8	5.0
	2.47	1	.8	.8	5.8
	2.65	1	.8	.8	6.7
	2.67	1	.8	.8	7.5
	3.26	1	.8	.8	8.3
	3.34	1	.8	.8	9.2
	4.02	1	.8	.8	10.0
	4.03	1	.8	.8	10.8
	4.15	1	.8	.8	11.7
	4.2	1	.8	.8	12.5
	4.3	1	.8	.8	13.3
	4.5	1	.8	.8	14.2
	4.79	1	.8	.8	15.0
	4.95	1	.8	.8	15.8
	5.03	1	.8	.8	16.7
	5.04	1	.8	.8	17.5
	5.12	1	.8	.8	18.3
	5.13	1	.8	.8	19.2
	5.41	1	.8	.8	20.0
	5.54	1	.8	.8	20.8
	5.64	1	.8	.8	21.7
	5.7	1	.8	.8	22.5
	5.96	1	.8	.8	23.3
	6.07	1	.8	.8	24.2
	6.11	1	.8	.8	25.0
	6.35	1	.8	.8	25.8
	6.4	1	.8	.8	26.7
	6.51	1	.8	.8	27.5
	6.92	1	.8	.8	28.3
	6.93	1	.8	.8	29.2
	7.06	1	.8	.8	30.0

7.11	1	.8	.8	30.8
7.14	1	.8	.8	31.7
7.21	1	.8	.8	32.5
7.24	1	.8	.8	33.3
7.47	1	.8	.8	34.2
7.51	1	.8	.8	35.0
7.52	1	.8	.8	35.8
7.66	1	.8	.8	36.7
7.69	2	1.7	1.7	38.3
7.71	1	.8	.8	39.2
7.79	1	.8	.8	40.0
7.82	1	.8	.8	40.8
8.2	1	.8	.8	41.7
8.33	1	.8	.8	42.5
8.35	1	.8	.8	43.3
8.38	1	.8	.8	44.2
8.59	1	.8	.8	45.0
8.6	1	.8	.8	45.8
8.66	1	.8	.8	46.7
8.72	1	.8	.8	47.5
8.8	1	.8	.8	48.3
8.83	1	.8	.8	49.2
8.85	1	.8	.8	50.0
8.91	1	.8	.8	50.8
9	2	1.7	1.7	52.5
9.21	1	.8	.8	53.3
9.26	1	.8	.8	54.2
9.35	1	.8	.8	55.0
9.38	1	.8	.8	55.8
9.39	2	1.7	1.7	57.5
9.42	1	.8	.8	58.3
9.5	1	.8	.8	59.2
9.71	1	.8	.8	60.0
10.01	1	.8	.8	60.8
10.59	1	.8	.8	61.7
10.65	1	.8	.8	62.5
10.66	1	.8	.8	63.3
10.73	1	.8	.8	64.2
10.76	1	.8	.8	65.0

10.79	1	.8	.8	65.8
10.82	1	.8	.8	66.7
10.83	1	.8	.8	67.5
10.85	1	.8	.8	68.3
10.94	1	.8	.8	69.2
11.07	2	1.7	1.7	70.8
11.12	1	.8	.8	71.7
11.32	1	.8	.8	72.5
11.34	1	.8	.8	73.3
11.35	1	.8	.8	74.2
11.36	1	.8	.8	75.0
11.47	1	.8	.8	75.8
11.55	1	.8	.8	76.7
11.75	1	.8	.8	77.5
11.9	1	.8	.8	78.3
12.02	1	.8	.8	79.2
12.22	1	.8	.8	80.0
12.43	1	.8	.8	80.8
12.6	1	.8	.8	81.7
12.88	1	.8	.8	82.5
12.97	1	.8	.8	83.3
13.16	2	1.7	1.7	85.0
13.33	1	.8	.8	85.8
13.58	1	.8	.8	86.7
14.15	1	.8	.8	87.5
14.21	1	.8	.8	88.3
14.59	1	.8	.8	89.2
14.6	1	.8	.8	90.0
14.87	1	.8	.8	90.8
15.1	1	.8	.8	91.7
15.22	1	.8	.8	92.5
15.47	1	.8	.8	93.3
15.89	1	.8	.8	94.2
15.93	1	.8	.8	95.0
16.28	1	.8	.8	95.8
16.95	1	.8	.8	96.7
18.27	1	.8	.8	97.5
18.75	1	.8	.8	98.3
21.79	1	.8	.8	99.2

21.99	1	.8	.8	100.0
Total	120	100.0	100.0	

b. Data Deskriptif Variabel *Self-compassion*  
**Statistics**

Self Compassion

N	Valid	120
	Missing	0
Mean		.9449
Median		.8400
Mode		.75
Std. Deviation		.58517
Variance		.342
Skewness		1.583
Std. Error of Skewness		.221
Kurtosis		2.869
Std. Error of Kurtosis		.438
Range		2.73
Minimum		.25
Maximum		2.98
Sum		113.39
Percentiles	25	.5200
	50	.8400
	75	1.1825

## Self Compassion

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.25	7	5.8	5.8	5.8
	0.3	4	3.3	3.3	9.2
	0.36	6	5.0	5.0	14.2
	0.41	3	2.5	2.5	16.7
	0.46	5	4.2	4.2	20.8
	0.52	7	5.8	5.8	26.7
	0.57	2	1.7	1.7	28.3
	0.63	6	5.0	5.0	33.3
	0.69	7	5.8	5.8	39.2
	0.75	9	7.5	7.5	46.7
	0.81	4	3.3	3.3	50.0
	0.87	6	5.0	5.0	55.0
	0.93	7	5.8	5.8	60.8
	1	6	5.0	5.0	65.8
	1.06	5	4.2	4.2	70.0
	1.13	6	5.0	5.0	75.0
	1.2	6	5.0	5.0	80.0
	1.27	6	5.0	5.0	85.0
	1.35	1	.8	.8	85.8
	1.43	3	2.5	2.5	88.3
	1.59	3	2.5	2.5	90.8
	1.68	1	.8	.8	91.7
	1.88	2	1.7	1.7	93.3
	2.24	2	1.7	1.7	95.0
	2.39	1	.8	.8	95.8
	2.56	1	.8	.8	96.7
	2.75	2	1.7	1.7	98.3
	2.98	2	1.7	1.7	100.0
Total		120	100.0	100.0	

## Lampiran 8. Uji Normalitas

### a. Uji Normalitas Variabel Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan Subjektif			
	Observed N	Expected N	Residual
-2.27	1	1.1	.0
-0.48	1	1.1	.0
1.25	2	1.1	.9
1.45	1	1.1	.0
2.05	1	1.1	.0
2.47	1	1.1	.0
2.65	1	1.1	.0
2.67	1	1.1	.0
3.26	1	1.1	.0
3.34	1	1.1	.0
4.02	1	1.1	.0
4.03	1	1.1	.0
4.15	1	1.1	.0
4.2	1	1.1	.0
4.3	1	1.1	.0
4.5	1	1.1	.0
4.79	1	1.1	.0
4.95	1	1.1	.0
5.03	1	1.1	.0
5.04	1	1.1	.0
5.12	1	1.1	.0
5.13	1	1.1	.0
5.41	1	1.1	.0
5.54	1	1.1	.0
5.64	1	1.1	.0
5.7	1	1.1	.0
5.96	1	1.1	.0
6.07	1	1.1	.0
6.11	1	1.1	.0
6.35	1	1.1	.0
6.4	1	1.1	.0
6.51	1	1.1	.0
6.92	1	1.1	.0
6.93	1	1.1	.0
7.06	1	1.1	.0
7.11	1	1.1	.0
7.14	1	1.1	.0
7.21	1	1.1	.0

7.24	1	1.1	.0
7.47	1	1.1	.0
7.51	1	1.1	.0
7.52	1	1.1	.0
7.66	1	1.1	.0
7.69	2	1.1	.9
7.71	1	1.1	.0
7.79	1	1.1	.0
7.82	1	1.1	.0
8.2	1	1.1	.0
8.33	1	1.1	.0
8.35	1	1.1	.0
8.38	1	1.1	.0
8.59	1	1.1	.0
8.6	1	1.1	.0
8.66	1	1.1	.0
8.72	1	1.1	.0
8.8	1	1.1	.0
8.83	1	1.1	.0
8.85	1	1.1	.0
8.91	1	1.1	.0
9	2	1.1	.9
9.21	1	1.1	.0
9.26	1	1.1	.0
9.35	1	1.1	.0
9.38	1	1.1	.0
9.39	2	1.1	.9
9.42	1	1.1	.0
9.5	1	1.1	.0
9.71	1	1.1	.0
10.01	1	1.1	.0
10.59	1	1.1	.0
10.65	1	1.1	.0
10.66	1	1.1	.0
10.73	1	1.1	.0
10.76	1	1.1	.0
10.79	1	1.1	.0
10.82	1	1.1	.0
10.83	1	1.1	.0
10.85	1	1.1	.0
10.94	1	1.1	.0
11.07	2	1.1	.9
11.12	1	1.1	.0
11.32	1	1.1	.0
11.34	1	1.1	.0



11.35	1	1.1	.0
11.36	1	1.1	.0
11.47	1	1.1	.0
11.55	1	1.1	.0
11.75	1	1.1	.0
11.9	1	1.1	.0
12.02	1	1.1	.0
12.22	1	1.1	.0
12.43	1	1.1	.0
12.6	1	1.1	.0
12.88	1	1.1	.0
12.97	1	1.1	.0
13.16	2	1.1	.9
13.33	1	1.1	.0
13.58	1	1.1	.0
14.15	1	1.1	.0
14.21	1	1.1	.0
14.59	1	1.1	.0
14.6	1	1.1	.0
14.87	1	1.1	.0
15.1	1	1.1	.0
15.22	1	1.1	.0
15.47	1	1.1	.0
15.89	1	1.1	.0
15.93	1	1.1	.0
16.28	1	1.1	.0
16.95	1	1.1	.0
18.27	1	1.1	.0
18.75	1	1.1	.0
21.79	1	1.1	.0
21.99	1	1.1	.0
Total	120		

## b. Chi Square Variabel Kesejahteraan Subjektif

Test Statistics

	Kesejahteraan Subjektif
Chi-Square	5.400 <sup>a</sup>
df	113
Asymp. Sig.	1.000

a. 114 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

c. Uji Normalitas Variabel *Self-compassion*

Self Compassion

	Observed N	Expected N	Residual
0.25	7	4.3	2.7
0.3	4	4.3	-.3
0.36	6	4.3	1.7
0.41	3	4.3	-1.3
0.46	5	4.3	.7
0.52	7	4.3	2.7
0.57	2	4.3	-2.3
0.63	6	4.3	1.7
0.69	7	4.3	2.7
0.75	9	4.3	4.7
0.81	4	4.3	-.3
0.87	6	4.3	1.7
0.93	7	4.3	2.7
1	6	4.3	1.7
1.06	5	4.3	.7
1.13	6	4.3	1.7
1.2	6	4.3	1.7
1.27	6	4.3	1.7
1.35	1	4.3	-3.3
1.43	3	4.3	-1.3
1.59	3	4.3	-1.3
1.68	1	4.3	-3.3
1.88	2	4.3	-2.3
2.24	2	4.3	-2.3
2.39	1	4.3	-3.3
2.56	1	4.3	-3.3
2.75	2	4.3	-2.3
2.98	2	4.3	-2.3
Total	120		

d. Chi Square Variabel *Self-compassion***Test Statistics**

	Self Compassion
Chi-Square	34.467 <sup>a</sup>
df	27
Asymp. Sig.	.153

a. 28 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 4,3.

## Lampiran 9. Uji Linearitas

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:Kesejahteraan Subjektif

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.115	15.402	1	118	.000	6.721	2.520

The independent variable is Self Compassion.

## Lampiran 10. Uji Hipotesis Menggunakan Analisis Regresi

### a. Uji Korelasi

**Correlations**

		Kesejahteraan Subjektif	Self Compassion
Pearson Correlation	Kesejahteraan Subjektif	1.000	.340
	Self Compassion	.340	1.000
Sig. (1-tailed)	Kesejahteraan Subjektif	.	.000
	Self Compassion	.000	.
N	Kesejahteraan Subjektif	120	120
	Self Compassion	120	120

### b. Indeks Korelasi Ganda

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.340 <sup>a</sup>	.115	.108	4.09887

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

### c. Uji Signifikansi Keseluruhan

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	258.768	1	258.768	15.402	.000 <sup>a</sup>
Residual	1982.490	118	16.801		
Total	2241.258	119			

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

b. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

### d. Persamaan Regresi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.721	.713		9.428	.000
	Self Compassion	2.520	.642	.340	3.925	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

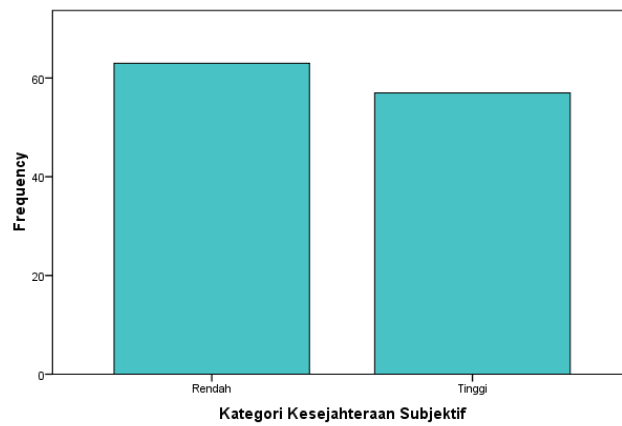
## Lampiran 11. Kategorisasi Skor

### a. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Subjektif

**Kategori Kesejahteraan Subjektif**

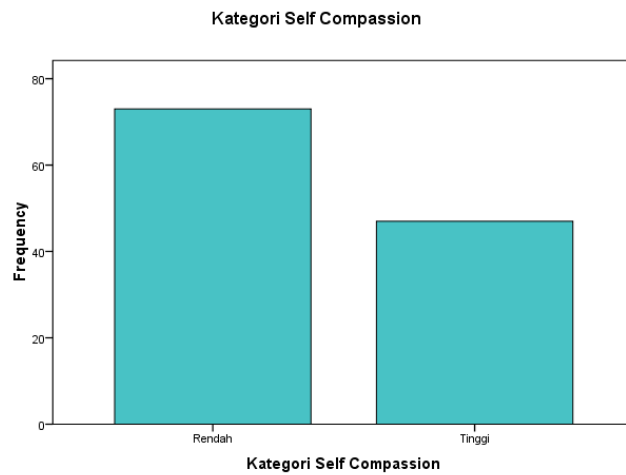
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	63	52.5	52.5	52.5
Tinggi	57	47.5	47.5	100.0
Total	120	100.0	100.0	

**Kategori Kesejahteraan Subjektif**



b. Kategorisasi Skor Variabel *Self-compassion*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	73	60.8	60.8	60.8
Tinggi	47	39.2	39.2	100.0
Total	120	100.0	100.0	



## Lampiran 12. Reliabilitas Final Instrumen

### a. Instrumen Kesejahteraan Subjektif

- Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*)

TABLE 3.1 FLOURISHING SCALE		ZOU036WS.TXT Jun 20 12:07 2016						
INPUT: 120 Person 11 Item		REPORTED: 120 Person 11 Item 6 CATS WINSTEPS 3.73						
SUMMARY OF 115 MEASURED (NON-EXTREME) Person								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	67.7	11.0	2.84	.55	1.02	-.1	1.01	-.1
S.D.	4.8	.0	1.36	.12	.83	1.5	.84	1.5
MAX.	76.0	11.0	6.08	1.06	6.51	5.9	6.61	6.0
MIN.	53.0	11.0	-.15	.36	.12	-2.9	.12	-3.0
REAL RMSE	.63	TRUE SD	1.20	SEPARATION	1.91	Person	RELIABILITY	.79
MODEL RMSE	.57	TRUE SD	1.23	SEPARATION	2.18	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .13								
MAXIMUM EXTREME SCORE: 5 Person								
SUMMARY OF 120 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	68.1	11.0	3.03	.61				
S.D.	5.1	.0	1.61	.29				
MAX.	77.0	11.0	7.36	1.85				
MIN.	53.0	11.0	-.15	.36	.12	-2.9	.12	-3.0
REAL RMSE	.72	TRUE SD	1.43	SEPARATION	1.99	Person	RELIABILITY	.80
MODEL RMSE	.67	TRUE SD	1.46	SEPARATION	2.17	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .15								
Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .96								
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .85								
SUMMARY OF 11 MEASURED (NON-EXTREME) Item								
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	743.3	120.0	.00	.16	1.00	-.1	1.01	.0
S.D.	22.7	.0	.60	.01	.22	1.5	.24	1.6
MAX.	779.0	120.0	1.08	.18	1.50	3.0	1.46	2.7
MIN.	698.0	120.0	-1.02	.14	.63	-3.0	.57	-3.2
REAL RMSE	.17	TRUE SD	.57	SEPARATION	3.36	Item	RELIABILITY	.92
MODEL RMSE	.16	TRUE SD	.57	SEPARATION	3.50	Item	RELIABILITY	.92
S.E. OF Item MEAN = .19								
UMEAN=.0000 USCALE=1.0000								
Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00								
1265 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 2058.96 with 1136 d.f. p=.0000								
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .5768								



- Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*)

TABLE 3.1 SwLS ZOU783WS.TXT Jun 20 12:32 2016  
 INPUT: 120 Person 4 Item REPORTED: 120 Person 4 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 111 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	23.4	4.0	2.29	.94	.99	-.2	.99	-.2
S.D.	2.3	.0	1.97	.08	.90	1.3	.90	1.3
MAX.	27.0	4.0	5.68	1.15	5.83	3.9	5.96	3.9
MIN.	16.0	4.0	-2.76	.69	.02	-3.5	.02	-3.5
REAL RMSE	1.09	TRUE SD	1.64	SEPARATION	1.50	Person	RELIABILITY	.69
MODEL RMSE	.95	TRUE SD	1.72	SEPARATION	1.82	Person	RELIABILITY	.77
S.E. OF Person MEAN = .19								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 9 Person

SUMMARY OF 120 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	23.7	4.0	2.65	1.01				
S.D.	2.6	.0	2.27	.26				
MAX.	28.0	4.0	7.08	1.89				
MIN.	16.0	4.0	-2.76	.69	.02	-3.5	.02	-3.5
REAL RMSE	1.17	TRUE SD	1.95	SEPARATION	1.67	Person	RELIABILITY	.74
MODEL RMSE	1.05	TRUE SD	2.02	SEPARATION	1.93	Person	RELIABILITY	.79
S.E. OF Person MEAN = .21								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99  
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .78

SUMMARY OF 4 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	711.3	120.0	.00	.18	.98	-.1	.99	-.1
S.D.	8.9	.0	.28	.00	.17	1.2	.17	1.2
MAX.	725.0	120.0	.29	.18	1.21	1.5	1.26	1.8
MIN.	702.0	120.0	-.43	.17	.78	-1.6	.80	-1.5
REAL RMSE	.18	TRUE SD	.21	SEPARATION	1.16	Item	RELIABILITY	.57
MODEL RMSE	.18	TRUE SD	.22	SEPARATION	1.23	Item	RELIABILITY	.60
S.E. OF Item MEAN = .16								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
 444 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 692.94 with 327 d.f. p=.0000  
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .5345

- Skala pengalaman positif dan negatif (*Scale of Positive And Negative Experience*)

TABLE 3.1 SPANE ZOU805WS.TXT Jun 27 13:18 2016  
INPUT: 120 Person 10 Item REPORTED: 120 Person 10 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 120 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	33.6	10.0	.75	.48	.99	-.2	.99	-.2
S.D.	2.7	.0	.63	.02	.69	1.5	.68	1.5
MAX.	45.0	10.0	4.11	.64	4.57	4.8	4.25	4.6
MIN.	29.0	10.0	-.24	.45	.03	-4.2	.04	-4.1
REAL RMSE	.53	TRUE SD	.34	SEPARATION	.65	Person	RELIABILITY	.30
MODEL RMSE	.48	TRUE SD	.42	SEPARATION	.87	Person	RELIABILITY	.43
S.E. OF Person MEAN = .06								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99  
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .30

SUMMARY OF 10 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	402.9	120.0	.00	.14	.99	-.1	.99	-.1
S.D.	97.5	.0	1.84	.01	.12	1.0	.12	1.0
MAX.	517.0	120.0	2.10	.15	1.17	1.4	1.17	1.3
MIN.	290.0	120.0	-2.20	.13	.82	-1.6	.81	-1.6
REAL RMSE	.14	TRUE SD	1.84	SEPARATION	13.03	Item	RELIABILITY	.99
MODEL RMSE	.14	TRUE SD	1.84	SEPARATION	13.34	Item	RELIABILITY	.99
S.E. OF Item MEAN = .61								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
1200 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 2375.50 with 1068 d.f. p=.0000  
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .6639

## b. Instrumen *Self-compassion*

TABLE 3.1 SELF COMPASSION ZOU658WS.TXT Jun 21 17:15 2016  
INPUT: 120 Person 21 Item REPORTED: 120 Person 21 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 120 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	81.2	21.0	.94	.26	1.04	-.1	1.03	-.1
S.D.	7.6	.0	.58	.05	.57	1.6	.57	1.6
MAX.	101.0	21.0	2.98	.51	3.56	5.4	3.73	5.7
MIN.	70.0	21.0	.25	.23	.27	-3.4	.28	-3.4
REAL RMSE	.30	TRUE SD	.50	SEPARATION	1.64	Person	RELIABILITY	.73
MODEL RMSE	.27	TRUE SD	.52	SEPARATION	1.93	Person	RELIABILITY	.79
S.E. OF Person MEAN = .05								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .98  
CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .72

SUMMARY OF 21 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	463.7	120.0	.00	.11	.99	.0	1.03	.2
S.D.	20.8	.0	.23	.00	.12	1.0	.15	1.2
MAX.	502.0	120.0	.49	.12	1.20	1.5	1.32	2.3
MIN.	417.0	120.0	-.46	.10	.69	-2.6	.69	-2.6
REAL RMSE	.11	TRUE SD	.21	SEPARATION	1.88	Item	RELIABILITY	.78
MODEL RMSE	.11	TRUE SD	.21	SEPARATION	1.93	Item	RELIABILITY	.79
S.E. OF Item MEAN = .05								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00  
2520 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 6040.95 with 2377 d.f. p=.0000  
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .8579



*Building  
Future  
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : [www.unj.ac.id](http://www.unj.ac.id)

Nomor : 2753/UN39.12/KM/2016  
Lamp. : -  
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi**

15 Juni 2016

Yth. Kepala Program Pasca Sarjana  
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Aghnia Mazaya**  
Nomor Registrasi : 1125121033  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 083875349700

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan

Drs. Syaifullah  
NIP 195702161984031001

**Tembusan :**  
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
2. Kaprog Psikologi

## SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

### *EXPERT JUDGEMENT 1*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irma Rosalinda, M.Si  
NIP : 197101282005012001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : Magister Science  
Bidang Keahlian : Psikologi/Psikodiagnostik  
No. Handphone : +62 856 9813 128

Menyatakan bahwa instrumen *Satisfaction With Life Scale, Flourishing Scale, Scale of Positive And Negative Experience* yang telah divalidasi:  
**dapat digunakan**

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, Juni 2016

Validator,



Irma Rosalinda, M.Si

NIP. 19710128 200501 2 001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
***EXPERT JUDGEMENT 2***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd  
NIP : 197909252002122001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : Magister Pendidikan  
Bidang Keahlian : Psikometri/Manajemen Pendidikan  
No. Handphone : +62 815 8833 431

Menyatakan bahwa instrumen *Satsifaction With Life Scale, Flourishing Scale, Scale of Positive And Negative Experience* yang telah divalidasi:  
**dapat digunakan**

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, Juni 2016

Validator,



Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd

NIP. 19790925 200212 200 1

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
***EXPERT JUDGEMENT 3***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Kencana Wulan, M.Psi  
NIP : 198212122014042001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : Magister Psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi Sosial  
No. Handphone : +62 813 2233 5482

Menyatakan bahwa instrumen *Self-Compassion Scale* dan yang telah divalidasi:  
**dapat digunakan**

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, Juni 2016

Validator,



Dwi Kencana Wulan, M.Psi

NIP. 19821212 201404 2 001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
***EXPERT JUDGEMENT 4***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Kurniati, S.Psi, Psikolog  
Pendidikan Terakhir : Profesi Psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
No. Handphone : +62 821 2234 94200

Menyatakan bahwa instrumen *Self-Compassion Scale* dan yang telah divalidasi:  
**dapat digunakan**

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, Juni 2016

Validator,



Dian Kurniati, S.Psi, Psikolog

## DATA PRIBADI PAKAR

Nama : Dian Kurniati, S.Psi, Psikolog  
Tempat tanggal lahir : Jakarta, 30 Agustus 1979  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
Alamat : Jl. Pangkalan Jati VI No. 31, Jakarta Timur  
No.telp/Handphone : (021) 9303 5043/0821 2234 9200  
Email : mahacitainstitute@gmail.com

### Riwayat Pekerjaan :

No	Nama Institusi	Jabatan	Tahun
1	Sekolah Hobi-hobi Pondok Gede	Psikolog & Kepala Sekolah	2005-2009
2	Sekolah Hobi-hobi Pondok Gede	Psikolog Sekolah & Konsultan	2009-2012
3	MAN 9 Jakarta	Guru Bimbingan Konseling	2012-2016
4	Euro Management Indonesia	Konsultan Psikologi	2006-sekarang
5	Mahacita Psychology	Psikolog, Hypnoterapis, & Konsultan	2007-sekarang
6	TK/KB Sanggar Kelinci Cinere	Psikolog Sekolah	2008-sekarang
7	TK/KB Rumah Anak Cibubur	Psikolog Sekolah	2010-sekarang
8	Narasumber di TV & Radio	TVRI, TVE, Radio Suara Edukasi (Pustekom)	2013-sekarang
9	TK/KB Islam Al-Kautsar Cinere	Psikolog Sekolah	2014-sekarang



Riwayat Pendidikan :

No	Nama Institusi	Jurusan	Tahun Lulus
1	SDN Pondok Labu 07 Pagi	-	1988
2	SMPN 226 Jakarta	-	1994
3	SMUN 66 Jakarta	IPS	1997
4	S1 Psikologi UPI YAI	Psikologi	2002
5	Profesi Psikologi UPI YAI	Psikologi	2004

Jakarta, Juni 2016



Dian Kurniati, S.Psi, Psikolog

# SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

-----

Nama peserta : AGHNI MAZAYA ADZHANI  
Nomor registrasi : 1125121033  
Jurusan/Prodi : PSIKOLOGI  
Nama penguji : PROF. DR. YUFIARTI, M.PSI  
Jurusan/Prodi : PSIKOLOGI  
Fakultas : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

No.	Isi Saran - Saran
01.	Bab I diperbaiki & fenomena diperbanyak
02.	Keterbatasan penelitian dibuat analisis teoritis
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

*Handwritten signature/initials*

Jakarta, 19 JULI 2016


Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Penguji, *Handwritten signature*

PROF. DR. YUFIARTI, M.PSI  
NIP. 196402171986102001

# SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI


Nama peserta : Aghnia Mazaya Adzani  
 Nomor registrasi : 112512103  
 Jurusan/Prodi : Psikologi  
 Nama penguji : Dwi Kencana Wulan  
 Jurusan/Prodi : Psikologi  
 Fakultas : FIP

No.	Isi Saran - Saran
01.	Fenomena kesejahteraan subsektor mahasiswa pascasarjana kurang tergarap secara
02.	diuraikan dan diteliti jumlah studi di Pascasarjana & kohortan selanjutnya?
03.	↓ apakah perlu self companion ?
04.	Pertimbangkan teknik sampling terkait data.
05.	
06.	Bitara telah sepat... Idara yang kesalah
07.	
08.	
09.	
10.	


27/ 7 2016

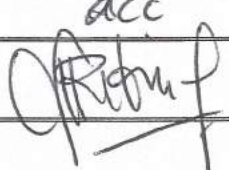
Jakarta, 19 - Juli 2016

Fakultas Ilmu Pendidikan  
 Universitas Negeri Jakarta  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Penguji,

  
 Dwi Kencana Wulan, M.Psi  
 NIP. 19821212 2014 04 2 001

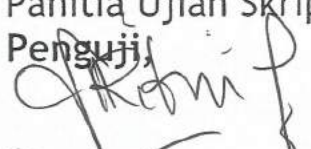
# SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Aghnia Mazaya Adzhani  
 Nomor registrasi : 1125121033  
 Jurusan/Prodi : PSIKOLOGI  
 Nama penguji : FITRI LESTARI ISSOM, M.Si  
 Jurusan/Prodi : PSIKOLOGI  
 Fakultas : FIP

No.	Isi Saran - Saran
01.	Penyebutan variabel hrs konsisten penggunaan hrs Inggris dan/atau ind. ✓
02.	Susunan di bab 2 → hal 15 → perbaiki ✓
03.	alasan penggunaan sampling insidental → jelaskan! → apakah cocok dgn karakteristik <del>para</del> subjek & teori ✓
04.	analisa thdp hsl kategorisasi, mengapa demikian? kaitan dg dgn <del>best</del> <del>subje</del> gambaran subjek penelitian yg anda dapatkan! ✓
05.	Bgnm cara meningkatkan SC & SWB? → Saran ditambahkan ✓
06.	fenomena mhs Pascasarjana hrs diperdalam! ✓
07.	Keterbatasan penelitian → tambahkan + perbaiki! ✓
08.	
09.	acc 
10.	

Jakarta, 19 Juli - 2016

Fakultas Ilmu Pendidikan  
 Universitas Negeri Jakarta  
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Penguji

  
 FITRI LESTARI ISSOM, M.Si  
 NIP. 198005212008012008

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Aghnia Mazaya Adzhani dilahirkan di Jakarta pada tanggal 26 Maret 1995. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari ayah yang bernama Denny Darmawan dan ibu yang bernama Rini Sunarsih.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh peneliti diawali di TKI Asy-Syafiiyah 02 Bekasi, dilanjutkan dengan bersekolah dasar di SDIT Ar-Ridho Pondok Kelapa dan pindah ke SDN Kelapa Dua Wetan 01 Ciracas hingga lulus. Setelah lulus sekolah dasar peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama di SMPN 09 Jakarta. Kemudian peneliti menempuh pendidikan menengah akhirnya di MA PPM Sahid Bogor dan pindah ke MAN 9 Jakarta hingga lulus pada tahun 2012. Setelah lulus dari jenjang SMA, peneliti melanjutkan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Psikologi.

Peneliti juga melakukan program Praktek Kerja Psikologi selama 2 bulan pada tahun 2015 di PT Tugu Pratama Indonesia sebagai staf HRD. Kontak yang dapat dihubungi melalui e-mail [niaamzy@gmail.com](mailto:niaamzy@gmail.com).