

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA WANITA DEWASA
AWAL YANG BELUM MENIKAH**



Oleh:

Annida Melati Yuliana

1801620070

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

“Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Wanita Dewasa Awal yang
Belum Menikah”

Nama Mahasiswa : Annida Melati Yuliana
NIM : 1801620070
Program Studi : Psikologi

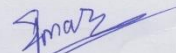
Tanggal Ujian : 18 Juli 2024

Pembimbing I




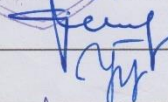



Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog
NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		31/7 - 2024
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		25/07 - 2024
Reny Rustyawati, S.Pd., M.A (Anggota)		25/07 - 2024

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Annida Melati Yuliana

NIM : 1801620070

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain 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, 17 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Annida Melati Yuliana)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annida Melati Yuliana
NIM : 1801620070
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : annidamelatiyuliana@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Agustus 2024



(Annida Melati Yuliana)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

- Al Baqarah 286

"Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita."

- QS At Taubah: 40

"Kita bisa merencanakan sesuatu dengan begitu indah, tetapi terkadang Allah sudah menyiapkan yang lebih indah dari yang kita rencanakan."

- Annida Melati Yuliana

"Percayalah semua pasti ada jalannya dan semua akan indah pada waktunya."

- Annida Melati Yuliana

Penulis persembahkan skripsi ini untuk Papa, Mama dan Abang yang selama ini tiada henti selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus dan ikhlas. Serta teman-teman Psikologi angkatan 2020 yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi dan selama perkuliahan dari awal hingga akhir. Kemudian, penulis persembahkan skripsi ini untuk diri sendiri yang sudah berjuang sampai pada tahap ini melewati jatuh dan bangun, serta sedih dan bahagia, hingga akhirnya semua selesai dengan baik.

ANNIDA MELATI YULIANA

Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Wanita

Dewasa Awal yang Belum Menikah

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas

Negeri Jakarta, 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini melakukan adopsi alat ukur, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ryff's Scales Psychological Well Being* yang memiliki 42 *item* dan *Self Compassion Scale* yang memiliki 26 *item*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia 28 sampai 40 tahun yang belum menikah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Responden yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 109 responden, tetapi data yang didapatkan disaring kembali berdasarkan kriteria responden, sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 60 orang yang sesuai dengan kriteria. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *self compassion* terhadap *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah dengan besar persentase pengaruh yaitu 24.2%.

Kata kunci: psychological well being, self compassion, wanita dewasa awal, belum menikah

ANNIDA MELATI YULIANA

The Influence of Self Compassion on Psychological Well Being in Unmarried

Early Adult Women

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas

Negeri Jakarta, 2024

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of self-compassion on psychological well-being in unmarried early adult women. This study uses a quantitative method with a data collection technique using a questionnaire. This study adopted a measuring instrument, the measuring instrument used in this study was the Ryff's Scales Psychological Well Being which has 42 items and the Self Compassion Scale which has 26 items. The population in this study were unmarried early adult women aged 28 to 40 years. The sampling technique used was purposive sampling. The respondents obtained in this study were 109 respondents, but the data obtained were filtered again based on the respondent criteria, so that the number of samples used was 60 people who met the criteria. The data analysis used in this study was simple linear regression analysis. The results showed that there was a negative effect of self-compassion on psychological well-being in unmarried early adult women with a large percentage of influence of 24.2%.

Keywords: psychological well being, self compassion, early adult women, unmarried

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberi kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat agar mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini, tentu tak lepas dari arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah berperan besar dengan meluangkan waktunya, memberikan kritik dan saran, memberikan semangat, membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Irma Rosalinda, M.si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah berperan besar dengan meluangkan waktunya, memberikan kritik dan saran, memberikan semangat, membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Hermeilia Megawati, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah berperan besar selama perkuliahan sebagai pembimbing akademik saya.

7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dari awal masa perkuliahan hingga akhir.
8. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
9. Orang tua peneliti yaitu mama Inggi dan papa Rachmat yang senantiasa memberikan doa serta dukungan baik moril dan materil yang sangat berarti untuk peneliti, seperti membantu menyebarkan data kuesioner peneliti, mendengarkan keluh kesah peneliti, dan lain-lainnya.
10. Keluarga peneliti yang lain yaitu abang Farhan, ujing-ujing, tulang, tante-tante, om, eyang, ompung, dan lain-lainnya yang senantiasa memberikan doa serta dukungan baik moril dan materil yang sangat berarti untuk peneliti, salah satu diantaranya yaitu terkait membantu menyebarkan data kuesioner peneliti.
11. Teman-teman terdekat peneliti selama kuliah, SMA, SMP yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta teman berkeluh kesah.
12. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2020 yang telah bersama-sama berjuang dari awal perkuliahan sampai saat ini.
13. Seluruh pihak lainnya yang mungkin tidak disadari yang ikut juga terlibat membantu dan mendukung peneliti.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini yang disebabkan karena keterbatasan penulis sendiri. Maka dari itu, diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun, sehingga dapat menjadi manfaat bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 17 Juni 2024

Annida Melati Yuliana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. <i>Psychological Well Being</i>	10
2.1.1. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	10
2.1.2. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	12
2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well</i> <i>Being</i>	14
2.1.4. Manfaat <i>Psychological Well Being</i>	16
2.2. <i>Self Compassion</i>	16
2.2.1. Definisi <i>Self Compassion</i>	16
2.2.2. Dimensi-Dimensi <i>Self Compassion</i>	17
2.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	19
2.2.4. Manfaat <i>Self Compassion</i>	23
2.3. Dewasa Awal.....	24
2.3.1. Definisi Dewasa Awal.....	24
2.3.2. Ciri-Ciri Dewasa Awal.....	25
2.3.3. Karakteristik Dewasa Awal.....	27
2.3.4. Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	28
2.4. Pengaruh <i>self compassion</i> terhadap <i>psychological well being</i> pada wanita dewasa awal yang belum menikah	29
2.5. Kerangka Konseptual	31
2.6. Hipotesis	33
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
3.1. Tipe Penelitian.....	36
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	40
3.2.1. Definisi Konseptual.....	37
3.2.2. Definisi Operasional.....	37

3.3. Populasi dan Sampel	38
3.3.1. Populasi	38
3.3.2. Sampel	38
3.4. Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1. Instrumen Penelitian	39
3.4.2. Tujuan Instrumen	43
3.4.3. Landasan Teori Instrumen	43
3.4.4. Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen	44
3.5. Analisis Data	52
3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif	52
3.5.2. Uji Normalitas	52
3.5.3. Uji Linearitas	52
3.5.4. Uji Heteroskedastisitas	53
3.5.5. Uji Korelasi	53
3.5.6. Uji Hipotesis	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1. Gambaran Responden	54
4.1.1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	54
4.1.2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Suku	56
4.1.3. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	57
4.1.4. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	58
4.1.5. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendapatan	59
4.2. Prosedur Penelitian	60
4.2.1. Persiapan Penelitian	60
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	63
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	63
4.3.1. Hasil Uji Statistika Deskriptif	63
4.3.2. Hasil Uji Normalitas	67
4.3.3. Hasil Uji Linearitas	67
4.3.4. Hasil Uji Heteroskedastisitas	68
4.3.5. Hasil Uji Korelasi	68
4.3.6. Hasil Uji Hipotesis	69
4.3.7. Tabulas Silang	70
4.4. Pembahasan	72
4.5. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Implikasi	77
5.3. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Psychological Well Being Scale</i>	40
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Psychological Well Being Scale</i> (Sambungan)...	41
Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Psychological Well Being Scale</i> (Sambungan)...	42
Tabel 3.4. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self Compassion Scale</i>	42
Tabel 3.5. <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self Compassion Scale</i> (Sambungan)	43
Tabel 3.6. Hasil Uji Coba Uji Reliabilitas <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 3.7. Hasil Uji Coba Uji Validitas <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 3.8. Hasil Uji Coba Validitas <i>Psychological Well Being</i> (Sambungan)	46
Tabel 3.9. <i>Blueprint</i> Akhir Instrumen <i>Psychological Well Being</i>	47
Tabel 3.10. <i>Blueprint</i> Akhir Instrumen <i>Psychological Well Being</i> (Sambungan)	48
Tabel 3.11. <i>Blueprint</i> Akhir Instrumen <i>Psychological Well Being</i> (Sambungan)	49
Tabel 3.12. Hasil Uji Coba Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	50
Tabel 3.13. Hasil Uji Coba Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	50
Tabel 3.14. <i>Blueprint</i> Akhir Instrumen <i>Self Compassion</i>	51
Tabel 4.1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	54
Tabel 4.2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	55
Tabel 4.3. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Suku	56
Tabel 4.4. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	57
Tabel 4.5. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	58
Tabel 4.6. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendapatan.....	59
Tabel 4.11. Data Deskriptif <i>Psychological Well Being</i>	64
Tabel 4.12. Kategorisasi Skor <i>Psychological Well Being</i>	64
Tabel 4.13. Mean Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	65
Tabel 4.14. Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	65
Tabel 4.15. Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	66
Tabel 4.16. Mean Dimensi <i>Self Compassion</i>	66
Tabel 4.17. Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.18. Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4.19. Hasil Uji Heteroskedastisitas	68
Tabel 4.20. Hasil Uji Korelasi.....	68
Tabel 4.21. <i>Model Summary</i> Analisis Regresi Linear Sederhana	69
Tabel 4.22. ANOVA Analisis Regresi Linear Sederhana.....	69
Tabel 4.23. Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana.....	70
Tabel 4.24. Hasil Tabulasi Silang <i>Psychological Well Being</i>	71
Tabel 4.25. Hasil Tabulasi Silang <i>Self Compassion</i>	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 4.1. Grafik Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	55
Gambar 4.2. Grafik Gambaran Responden Berdasarkan Suku.....	56
Gambar 4.3. Grafik Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan	57
Gambar 4.4. Grafik Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	59
Gambar 4.5. Grafik Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Asli	90
Lampiran 2. Instrumen Terjemahan	92
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	94
Lampiran 4. Hasil Analisis Data	95
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup	97

