

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA DENGAN ANAK GANGGUAN
PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS (GPPH)**



Oleh :

Susana Bureni

1801621070

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA DENGAN ANAK GANGGUAN
PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS (GPPH)**



Susana Bureni

1801621070

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar sarjana

Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak
dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)”

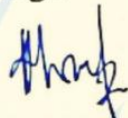
Nama Mahasiswa : Susana Bureni

NIM : 1801621070

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Juli 2025

Pembimbing I



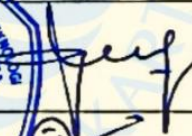
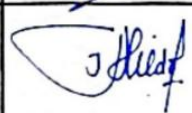
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi,
Psikolog
NIP. 198107262008122003

Pembimbing II



Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi,
Psikolog
NIP. 198905192024062001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Psi. (Dekan/Penanggunjawab)*		20/7 2025
Mira Ariyani, Ph. D (Wakil Dekan/Wakil Penanggunjawab)**		21/7/2025
Prof Yufiarti (Ketua Sidang)***		28/7 2025
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		23/7/2025
Jimny Hilda Fauzi, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		22/7 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Susana Bureni

NIM : 1801621070

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Maret sampai dengan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh 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 ini tidak benar.

Jakarta, 01 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Susana bureni

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Susana Bureni
NIM : 1801621070
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

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

“Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan 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 : 01 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Susana Bureni)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Susana Bureni
NIM : 1801621070
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : susanna.bureni@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 Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)

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, 9 Agustus 2025
Penulis

(Susana Bureni)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"It always seems impossible until it's done"

— Nelson Mandela —

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada almarhum Bapak, almarhum Abang, dan Ibu saya, serta kepada semua orang yang saya cintai, yang senantiasa memberikan inspirasi, dukungan, dan motivasi yang tak ternilai dalam perjalanan saya menyelesaikan tuntutan studi ini.

SUSANA BURENI

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua dengan
Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2025

ABSTRAK

Membesarkan anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH) memiliki banyak tantangan didalamnya yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis orang tua. Untuk memberikan lingkungan pengasuhan yang optimal dan suportif bagi anak, orang tua memerlukan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan adanya tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, orang tua dimampukan untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris terkait pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan GPPH. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiasi dengan desain non experimental dan melibatkan 82 orang tua (ayah/ibu) yang memiliki anak terdiagnosis GPPH oleh profesional. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis ($r = 0.657$; $p < 0.001$). Lebih lanjut, hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 43.2% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis orang tua. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Temuan utama ini juga didukung oleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan melaporkan tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang hingga tinggi.

Kata kunci : *self-compassion*, kesejahteraan psikologis, orang tua, GPPH, ADHD

SUSANA BURENI

**The Influence of Self-Compassion in Psychological Well Being on Parents with
Attention Deficit and Hiperactivity Disorder (ADHD)**

Undergraduate Thesis

*Jakarta : Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2025*

ABSTRACT

Raising a child with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) presents numerous challenges that can influence the psychological well-being of parents. To provide an optimal and supportive parenting environment for the child, parents require a good level of psychological well-being. With a good level of psychological well-being, parents are enabled to overcome the various challenges involved. This study aims to empirically examine the influence of self-compassion on the psychological well-being of parents who have a child with ADHD. This study used a quantitative associative approach with a non-experimental design and involved 82 parents (fathers/mothers) of children professionally diagnosed with ADHD. Data were collected through questionnaires and analyzed using Pearson correlation and simple linear regression. The analysis revealed a positive and highly significant relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.657$; $p < .001$). Furthermore, the regression test showed that self-compassion contributed to 43.2% of the parents psychological well-being level. These results indicate that the higher the level of self-compassion parents possess, the higher their level of psychological well-being. This main finding is also supported by descriptive data showing that the majority of participants reported moderate to high levels of self-compassion and psychological well-being.

Keywords : *self-compassion, psychological well-being, parents, ADHD*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat, penyertaan dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)” dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, beserta seluruh jajaran pimpinan Dekanat dan Program Studi Psikologi atas segala kebijakan dan dukungan yang diberikan.
2. Ibu Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik Penulis
3. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I penulis yang dengan sabar dan tulus membimbing, memotivasi serta memberikan ilmu yang tak ternilai kepada penulis sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
4. Mba Nanda Putri Adhinigtyas, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II penulis yang dengan tulus dan sabar menyemangati, mendukung dan membimbing penulis selama menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Ibu Mauna, M.Psi, Psikolog yang sudah bersedia menjadi *Expert Judgement* bagi alat ukur yang penulis gunakan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, atas ilmu, wawasan dan bimbingan yang tak ternilai selama penulis menempuh studi.

7. Segenap staf administrasi dan akademik Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, atas bantuan dan kemudahan layanan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
8. Mama dan Alm. Bapak atas segala pengorbanan, doa, cinta, dukungan moril dan material yang tidak terbatas.
9. Yoshua Hengki Bureni, almarhum abang penulis yang selalu menjadi cahaya dan inspirasi untuk tetap gigih dalam menyelesaikan segala sesuatu yang sudah dimulai.
10. Fikri Ilham Arifin atas kesediaan untuk menjadi partner perjalanan terbaik yang selalu memberikan dukungan dan kesabaran dalam setiap langkah penulis.
11. Alkayla, Ibrahim, Athena, Haykal, Indra untuk setiap tawa, keluh kesah dan dukungan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan sangat bermakna.
12. Kayla, Jennifer, Monic, Inayah, dan Nazhifa untuk setiap semangat dan dukungan yang membuat penulisan ini menjadi ringan dan bermakna.
13. Ci Emil, Ci Herline, Ci Bunga, Ci Christine, Kak Yepi, Kak Rini, Ko Niko dan Sindy atas dukungan dan doa yang tak henti-hentinya serta telah menjadi teman berbagi dalam suka maupun duka.
14. Seluruh teman-teman kelas F 2021 atas kebersamaan, kenangan dan kerja sama yang terjalin selama empat tahun perkuliahan. Semoga sukses menyertai kita semua.
15. Diri sendiri yang sudah tetap bertahan dan berusaha untuk terus berproses dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu psikologi.

Jakarta, 01 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.2 Aspek Kesejahteraan Psikologis	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	16
2.2 <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	20

2.3	Dinamika Antar Variabel	22
2.4	Kerangka Konseptual	25
2.5	Hipotesis Penelitian.....	26
2.6	Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III		30
METODE PENELITIAN.....		30
3.1	Tipe Penelitian	30
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.1	Definisi Konseptual	31
3.2.2	Definisi Operasional	31
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.3.1	Populasi Penelitian	32
3.3.2	Sampel Penelitian	32
3.3.3	Teknik Sampling	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	33
3.4.2	Instrumen Penelitian	33
3.5	Uji Coba Instrumen	40
3.5.1	Validitas	40
3.5.2	Reliabilitas	43
3.6	Analisis Data	45
3.6.1	Uji Asumsi	45
3.6.2	Uji Hipotesis	46
BAB IV		48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	48
4.1.1	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	49
4.1.3	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili-	49
4.1.4	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	50
4.1.5	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan dan Penghasilan	51
4.1.6	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan.....	52

4.1.7	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak	52
4.1.8	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Anak	53
4.1.9	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Sumber Diagnosa Anak	54
4.1.10	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan Komunitas..	55
4.2	Prosedur Penelitian.....	55
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	55
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	57
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	57
4.3.1	Data Deskriptif	57
4.3.2	Uji Asumsi	60
4.3.2.1	Hasil Uji Normalitas	60
4.3.2.2	Hasil Uji Linearitas	60
4.3.2.3	Hasil Uji Heterokedastisitas	61
4.3.3	Uji Hipotesis	61
4.3.3.1	Hasil Uji Korelasi.....	61
4.3.3.2	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	62
4.4	Pembahasan.....	64
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V		67
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Implikasi.....	67
5.3	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN		76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	25
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	34
Tabel 3.2 Keterangan Skor Instrumen.....	35
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Self-Compassion Scale.....	38
Tabel 3.4 Keterangan Skor Instrumen.....	38
Tabel 3. 5 Nilai Indeks Daya Diskriminasi Item menurut Saifuddin (2021)	41
Tabel 3. 6 Nilai Corrected Item-Total Correlation dan Koefisien Validitas Butir Instrumen Kesejahteraan Psikologis	41
Tabel 3. 7 Nilai Corrected Item-Total Correlation dan Koefisien Validitas Butir Instrumen Self-Compassion	42
Tabel 3. 8 Kategori Reliabilitas.....	44
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	44
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Self-Compassion	44
Tabel 3. 11 Pedoman Derajat Hubungan.....	46
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Domisili	49
Tabel 4. 4 Distribusi Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	50
Tabel 4. 5 Distribusi Subjek Berdasarkan Pekerjaan & Penghasilan.....	51
Tabel 4. 6 Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Penghasilan	51
Tabel 4. 7 Gambaran Subjek Berdasarkan Status Pernikahan	52
Tabel 4. 8 Distribusi Subjek Berdasarkan Jumlah Anak.....	52
Tabel 4. 9 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia Anak.....	53
Tabel 4. 10 Distribusi Subjek Berdasarkan Sumber Diagnosa Anak.....	54
Tabel 4. 11 Distribusi Subjek Berdasarkan Keikutsertaan Komunitas	55
Tabel 4. 12 Data Statistik Kesejahteraan Psikologis	57
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	58
Tabel 4. 14 Data Statistik Deskriptif Self-Compassion	59
Tabel 4. 15 Kategorisasi Skor Self-Compassion.....	60
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas	61
Tabel 4. 18 Hasil Uji Heterokedastisitas	61
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi.....	62

Tabel 4. 20 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	62
Tabel 4. 21 Ringkasan Model Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	63
Tabel 4. 22 Hasil Koefisien Regersi Linear Sederhana.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian Variabel Self-Compassion Uji Coba	76
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Variabel Kesejahteraan Psikologis Uji Coba	78
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Variabel Self-Compassion Uji Lapangan.....	80
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Variabel Kesejahteraan Psikologis Uji Lapangan	82
Lampiran 5. Dokumentasi Izin Penggunaan Alat Ukur Self-Compassion Bahasa Indonesia	83
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Self-Compassion	83
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	84
Lampiran 8. Lembar Pernyataan Expert Judgement	87
Lampiran 9. Google Form.....	91
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan data	92
Lampiran 11. Data Demografis	93
Lampiran 12. Analisis Data Deskriptif.....	94
Lampiran 13. Kategorisasi Skor Self-Compassion	94
Lampiran 14. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis.....	94
Lampiran 15. Uji Linearitas	95
Lampiran 16. Uji Heterokedastisitas	95
Lampiran 17. Uji Korelasi.....	95
Lampiran 18. Uji Regresi Linear Sederhana	96
Lampiran 19. Riwayat Hidup	97