

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP OPTIMISME

IBU TUNGGAL YANG BEKERJA



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Nazhifa Alyani Humaira

1801621090

PSIKOLOGI

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP OPTIMISME

IBU TUNGGAL YANG BEKERJA



Intelligentia - Dignitas

Nazhifa Alyani Humaira

1801621090

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

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

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap
Optimisme Ibu Tunggal yang Bekerja

Nama Mahasiswa : Nazhifa Alyani Humaira
NIM : 1801621090
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 3 Juli 2025

Pembimbing I



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

NIP: 198107262008122003

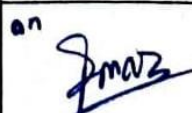
Pembimbing II



Nanda Putri Adhiningtyas,
M.Psi., Psikolog.

NIP: 198905192024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgun Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggunjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggunjawab)		21/7/25
Herdian Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)		14/7 25
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si Dosen penguji I (Anggota)		21/7 2025
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog Dosen penguji II (Anggota)		30/7 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nazhifa Alyani Humaira

NIM : 1801621090

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Optimisme Ibu Tunggal yang Bekerja”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
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, 26 Juni 2025



Nazhifa Alyani Humaira



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 : Nazhifa Alyani Humaira
NIM : 1801621090
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : nazhifaal2@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 Optimisme Ibu Tunggal yang
Bekerja

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, 26 Juni 2015

Penulis

(Nazhifa Alyani Humaira,
nama dan tanda tangan)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"It will pass."

– *Unknown* –

“Kau bisa patahkan kakiku, patah tanganku rebut senyumku,
hitamkan putihnya hatiku, tapi tidak mimpi-mimpiku”

– Tulus (Manusia Kuat) –

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, orang tua, teman dekat, rekan kerja di tempat magang, dan para responden yang berkontribusi membantu penelitian saya. Saya mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut karena sudah selalu mendukung, membantu, dan percaya bahwa saya mampu untuk menyelesaikan seluruh kewajiban saya di perkuliahan.

NAZHIFA ALYANI HUMAIRA

PENGARUH *SELF-COMPASSION*
TERHADAP OPTIMISME IBU TUNGGAL YANG BEKERJA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme ibu tunggal yang bekerja. Ibu tunggal yang bekerja menghadapi tantangan dari peran gandanya dalam mencari nafkah dan mengurus anak serta adanya stigma dari lingkungan sosial. Untuk itu, penting untuk mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme guna mengetahui sejauh mana kemampuan individu menerima kekurangan diri tanpa menghakimi dan menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang wajar terjadi pada semua orang, dapat memengaruhi pandangan atau harapan positif ibu tunggal terhadap masa depan. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 119 orang ibu tunggal yang bekerja, memiliki anak yang belum mandiri secara finansial dan merawat diri, serta WNI yang dikumpulkan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self Compassion Scale* versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) untuk mengukur *self-compassion* dan *Life Orientation Test-Revised* versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Suryadi et al. (2021) untuk mengukur optimisme. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh sebesar 48,3% terhadap optimisme ibu tunggal yang bekerja.

Kata Kunci: *self-compassion*, optimisme, ibu tunggal yang bekerja

NAZHIFA ALYANI HUMAIRA

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION
ON THE OPTIMISM OF WORKING SINGLE MOTHERS

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta 2025*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion on the optimism of working single mothers. Working single mothers face challenges from their dual roles in earning a living and caring for children, as well as stigma from their social environment. Therefore, it is important to examine the influence of self-compassion on optimism to determine to what extent an individual's ability to accept their shortcomings without judgment and view difficulties as something that naturally occurs in everyone can influence single mothers' positive outlook or expectations for the future. The method used was quantitative, with 119 working single mothers as respondents, who have children who are not yet financially independent and take care of themselves, and Indonesian citizens recruited using purposive sampling. The instruments used were the Indonesian version of the Self-Compassion Scale adapted by Sugianto et al. (2020) to measure self-compassion and the Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised adapted by Suryadi et al. (2021) to measure optimism. This study used simple linear regression analysis. The results of this study indicate that self-compassion influences optimism among working single mothers by 48.3%.

Keywords: self-compassion, optimism, working single mothers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Self-Compassion terhadap Optimisme Ibu Tunggal yang Bekerja*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan; dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi dan Kerja sama.
3. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yaitu Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
4. Dosen pembimbing peneliti, yaitu Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog dan Ibu Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya karena sudah selalu membimbing dan sangat terbuka untuk diskusi setiap saat ketika dibutuhkan.
5. Dosen pembimbing akademik penulis, yaitu Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog yang telah mendampingi penulis selama masa studi, memberikan bimbingan dan arahan dalam menjalani perkuliahan.

6. Bapak/Ibu dosen, staf administrasi, dan seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kedua orang tua, kakak, dan keluarga besar peneliti yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan memberikan keyakinan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayah, Mama, dan Uda dari penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan kepercayaan kepada penulis. Tanpa ada hal-hal ini, penulis tidak akan mampu menyelesaikan studi ini dengan baik.
8. Teman-teman penulis di Psikologi UNJ angkatan 2021 dan teman-teman seperjuangan penulis, yaitu Ajeng, Afiqah, Asma, Fressika, Siti Nurhaliza, Syifa, Susana, dan Tabita, serta para responden yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan serta bantuan selama proses penelitian ini.
9. Rekan-rekan di tempat magang yang selalu memberikan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Diri penulis yang tidak pernah menyerah dan selalu berusaha memberikan yang terbaik, baik dalam kondisi susah ataupun senang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam topik yang dibahas dalam penelitian ini.

Jakarta, 26 Juni 2025

Penulis,



Nazhifa Alyani Humaira

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Tinjauan Pustaka Optimisme	11
2.1.1 Definisi Optimisme	11
2.1.2 Aspek – Aspek Optimisme.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Optimisme	12
2.2 Tinjauan Pustaka <i>Self-Compassion</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	13
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	14
2.3 Ibu Tunggal yang Bekerja.....	16

2.3.1	Definisi Ibu Tunggal yang Bekerja	16
2.4	Dinamika Antar Variabel <i>Self-Compassion</i> dan Optimisme	16
2.5	Kerangka Pemikiran.....	17
2.6	Hipotesis Penelitian.....	19
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Tipe Penelitian	21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.2	Definisi Konseptual.....	22
3.2.3	Definisi Operasional.....	22
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1	Populasi Penelitian	23
3.3.2	Sampel Penelitian.....	23
3.3.3	Teknik Sampling	24
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.4.1	Teknik Pengambilan Data.....	24
3.4.2	Instrumen Penelitian.....	25
3.4.2.1	Instrumen Optimisme.....	25
3.4.2.1.1	Latar Belakang Instrumen	25
3.4.2.1.2	Kisi-Kisi Instrumen.....	26
3.4.2.1.3	Proses Adaptasi Instrumen	27
3.4.2.1.4	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	28
3.4.2.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	31
3.4.2.2.1	Latar belakang instrumen.....	31
3.4.2.2.2	Kisi – Kisi Instrumen	32
3.4.2.2.3	Proses Adaptasi Instrumen.....	33
3.4.2.2.4	Validitas dan Reliabilitas	34
3.5	Analisis Data	36
3.5.1	Analisis Deskriptif	37
3.5.2	Uji Asumsi	37
3.5.3	Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	39
4.1.1	Gambaran Usia Responden.....	39
4.1.2	Gambaran Status Pernikahan Responden.....	40

4.1.3	Gambaran Lama menjadi Ibu Tunggal Responden.....	41
4.1.4	Gambaran Jumlah Anak yang Belum Mandiri secara Finansial dan Dalam Merawat Diri	42
4.1.5	Gambaran Pekerjaan Responden	43
4.1.6	Gambaran Penghasilan Per Bulan Responden	44
4.1.7	Gambaran Domisili Responden	45
4.2	Prosedur Penelitian.....	47
4.3.1.1	Hasil Analisis Deskriptif Optimisme	49
4.3.1.4	Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	51
4.3.3	Uji Hipotesis	53
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Implikasi.....	59
5.3	Saran dan Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN.....		68



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Instrumen Optimisme	26
Tabel 3. 2 Skala Instrumen Optimisme	27
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Optimisme	29
Tabel 3. 4 Tabel Koefisien Reliabilitas	30
Tabel 3. 5 Hasil Reliabilitas Instrumen Optimisme	30
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3. 7 Skala Instrumen <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 3. 8 Hasil Uji validitas Intrumen <i>Self-Compassion</i>	35
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 4. 1 Gambaran Usia Responden	39
Tabel 4. 2 Gambaran Status Pernikahan Responden	40
Tabel 4. 3 Gambaran Lama Menjadi Ibu Tunggal Responden	41
Tabel 4. 4 Gambaran Jumlah Anak yang Belum Mandiri secara Finansial dan Dalam Merawat Diri	42
Tabel 4. 5 Gambaran Pekerjaan Responden	43
Tabel 4. 6 Gambaran Penghasilan Per Bulan Responden	44
Tabel 4. 7 Tabel Gambaran Domisili Responden	45
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Deskriptif Optimisme	49
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Tingkatan Optimisme	50
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Tingkatan <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi	53
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Anova	54
Tabel 4. 15 Hasil Uji Model <i>Summary</i>	54
Tabel 4. 16 Koefisien	54
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang antara Optimisme dengan Penghasilan per Bulan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	19
Gambar 4. 1 Persebaran Data Usia Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi Responden	40
Gambar 4. 2 Persebaran Data Status Pernikahan Responden.....	41
Gambar 4. 3 Persebaran Data Lama Menjadi Ibu Tunggal Responden	42
Gambar 4. 4 Persebaran Data Jumlah Anak yang Belum Mandiri secara Finansial dan Dalam Merawat Diri.....	43
Gambar 4. 5 Persebaran Data Pekerjaan Responden.....	44
Gambar 4. 6 Persebaran Data Penghasilan per Bulan Responden	45
Gambar 4. 7 Gambaran Domisi Responden	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara Studi Pendahuluan	68
Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara.....	69
Lampiran 3 Verbatim Studi Pendahuluan.....	70
Lampiran 4 <i>Link</i> Dokumentasi Audio dan Video Wawancara	95
Lampiran 5 Perizinan Adopsi Instrumen.....	95
Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi Instrumen <i>Expert Judgement</i>	96
Lampiran 7 Contoh Butir Instrumen dalam Kuesioner Penelitian	100
Lampiran 8 Lembar <i>Expert Judgement</i>	101
Lampiran 9 <i>Link</i> Data Mentah Penelitian.....	114
Lampiran 10 Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen.....	114
Lampiran 11 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	115
Lampiran 12 Kategorisasi Variabel	116
Lampiran 13 Hasil Uji Asumsi	117
Lampiran 14 Hasil Uji Korelasi	117
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis.....	118
Lampiran 16 Hasil Uji Tabulasi Silang	118
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup Penulis	119