

TESIS

**HUBUNGAN WELAS ASIH DAN RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MURID SMK DI JAKARTA
SELATAN**



Saurma Anita Sibarani

1108824012

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

HUBUNGAN WELAS ASIH DAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MURID SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DI JAKARTA SELATAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara welas asih dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada murid Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Jakarta Selatan. Kajian dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik dan vokasional yang dihadapi murid SMK khususnya dalam menghadapi praktik kerja lapangan (PKL) dan transisi menuju dunia kerja yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak didukung oleh faktor protektif internal yang memadai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional berganda. Sampel penelitian berjumlah 370 murid SMK di Jakarta Selatan yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan Skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan model Ryff (PWB-18), Self-Compassion Scale-Youth (SCS-Y) serta Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.

Hasil analisis menunjukkan bahwa welas asih dan resiliensi secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis murid SMK, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,738$ dan koefisien determinasi $R^2 = 0,545$ pada tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi sebesar 54,5% terhadap variasi kesejahteraan psikologis murid. Secara parsial, welas asih menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, demikian pula resiliensi yang juga memiliki hubungan positif dan signifikan. Hasil ini menegaskan bahwa murid yang mampu memperlakukan diri secara penuh penerimaan serta memiliki daya lenting psikologis yang baik cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih optimal. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di SMK, khususnya dalam pengembangan program yang berfokus pada penguatan welas asih dan resiliensi guna mendukung kesejahteraan psikologis murid dalam menghadapi tuntutan pendidikan vokasional dan dunia kerja.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis; welas asih; resiliensi; murid SMK; korelasional.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION, RESILIENCE, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS IN SOUTH JAKARTA

ABSTRACT

This study aimed to examine the association between self-compassion and resilience and psychological well-being among vocational high school students in South Jakarta. The study was motivated by the substantial academic and vocational demands experienced by vocational students, particularly during workplace learning programs and the transition from school to employment, which may generate psychological strain and undermine psychological well-being in the absence of adequate internal protective factors. A quantitative approach with a multiple correlational design was employed. The sample consisted of 370 vocational high school students in South Jakarta selected based on predetermined research criteria. Data were collected using three standardized instruments: the Psychological WellBeing Scale based on Ryff's model (PWB-18) to assess psychological well-being as the dependent variable, the Self-Compassion Scale–Youth (SCS-Y) to measure selfcompassion, and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to assess resilience. All instruments demonstrated satisfactory validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple linear correlation techniques with SPSS version 27.

The findings indicated that self-compassion and resilience were jointly and significantly associated with psychological well-being among vocational students, as reflected by a correlation coefficient of $R = 0.738$ and a coefficient of determination of $R^2 = 0.545$ at a significance level of $p < 0.001$. These results suggest that both variables together accounted for 54.5% of the variance in students' psychological well-being. Partial analyses further revealed that self-compassion was positively and significantly related to psychological well-being, and resilience likewise demonstrated a positive and significant association. The findings underscore that students who are able to adopt an accepting and kind stance toward themselves while maintaining psychological adaptability tend to exhibit higher levels of psychological well-being. This study highlights important practical implications for school guidance and counseling services, particularly in designing interventions aimed at strengthening self-compassion and resilience to support vocational students' psychological well-being in the context of vocational education and workforce preparation.

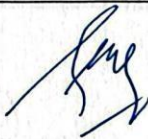
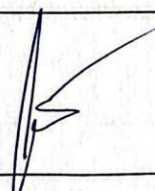
Keywords: *psychological well-being; self-compassion; resilience; vocational high school students; correlational study.*

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

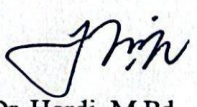
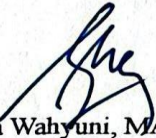
NAMA : Saurma Anita Sibarani

NIM : 1108824012

PROGRAM STUDI : BIMBINGAN KONSELING

NO.	NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		6/02/2021
2	Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 (Pembimbing I)		6/02/2021
3	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Pembimbing II)		6/02/2021
4	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Ketua Penguji)		21/01/2021
5	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Anggota Penguji)		29/01/2021
6	Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Anggota Penguji)		

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN DIKETAHUI OLEH
KOORDINATOR PROGRAM STUDI**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 Tanggal :	Pembimbing II  Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP.197309151999032003 Tanggal :
Mengetahui, Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling  Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 Tanggal :	
Nama : Saurma Anita Sibarani NIM : 1108824012 Angkatan : 2024	

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN
SIDANG TESIS**

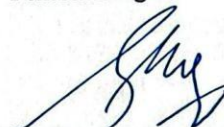
Judul : Hubungan Welas Asih dan Resiliensi dengan Kesejahtera Psikologis
pada Murid SMK di Jakarta Selatan
Nama Mahasiswa : Saurma Anita Sibarani
No. Registrasi : 1108824012
Program Studi : Bimbingan Konseling
Tanggal Ujian : 21 Januari 2026

Pembimbing I



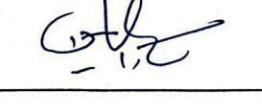
Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian/Sidang Tesis

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab)*		12 / 02 / 2026
2.	Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab)**		12 / 02 / 2026
3.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Ketua Dewan Penguji)***		21 / 02 / 2026
4.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Anggota Dewan Penguji)****		29 / 01 / 2026
5.	Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Anggota Dewan Penguji)****		06 / 02 / 2026

Catatan :

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
- ** Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
- *** Ketua Dewan Penguji
- **** Anggota Dewan Penguji

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Saurma Anita sibarani
NIM : 1108824012
Tempat/Tanggal Lahir : TOBASA, 13 April 1982
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan Welas Asih dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Murid SMK di Jakarta Selatan” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Dengan pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2026
Yang menyatakan



Saurma Anita Sibarani
NIM. 1108824012





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Saurma Anita Sibarani
NIM : 1108824012
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : saurmasibarani25@gmail.com

pustaka dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

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

yang berjudul :

Hubungan Welas Asih dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Murid SMK di Jakarta Selatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 03 Maret 2026


Saurma Anita Sibarani

(
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, rahmat, dan penyertaan-Nya sehingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *“Hubungan Welas Asih dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Murid SMK di Jakarta”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Bimbingan dan Konseling pada Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan tesis ini tidak hanya merupakan pemenuhan persyaratan akademik, tetapi juga menjadi proses pembelajaran, refleksi diri dan pendewasaan profesional sebagai pendidik dan praktisi Bimbingan dan Konseling dalam memahami faktor-faktor protektif psikologis, khususnya welas asih dan resiliensi, tesis ini dapat diselesaikan dengan baik, sehingga pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung selama proses penyusunan tesis ini.

Kepada Bapak **Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh jajaran pimpinan dan sivitas akademika Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan akademik selama masa perkuliahan.

Secara khusus, menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggitingginya kepada Bapak **Dr. Herdi, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD.** selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan tesis ini. Bimbingan yang diberikan tidak hanya membantu penulis dalam penyempurnaan aspek metodologis dan substansi penelitian, tetapi juga membentuk cara berpikir ilmiah, sistematis dan reflektif.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman akademik, serta nilai-nilai profesional yang menjadi bekal penting bagi penulis dalam menjalani peran sebagai pendidik dan praktisi Bimbingan

Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis murid SMK melalui penguatan welas asih dan resiliensi.

Jakarta, 21 Januari 2026
Peneliti

Saurma Anita Sibarani

dan Konseling. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada tenaga kependidikan dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta atas bantuan dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN</u>	i
<u>ABSTRAK</u>	ii
<u>ABSTRACT</u>	iii
<u>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</u>	Error! Bookmark not defined.iv
<u>KATA PENGANTAR</u>	v
<u>DAFTAR ISI</u>	x
<u>DAFTAR TABEL</u>	xiii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xiv
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
<u>A. Latar Belakang Masalah</u>	1
<u>B. Identifikasi Masalah</u>	11

<u>C. Pembatasan Masalah</u>	11
<u>D. Rumusan Masalah</u>	13
<u>E. Tujuan Penelitian</u>	14
<u>F. Kegunaan Hasil Penelitian</u>	15
1. <u>Manfaat Teoretis</u>	15
2. <u>Manfaat Praktis</u>	16
<u>G. State of the Art</u>	18
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	21
<u>A. Deskripsi Konseptual</u>	21
1. <u>Kesejahteraan Psikologis</u>	21
2. <u>Welas Asih</u>	25
3. <u>Resiliensi</u>	30
<u>B. Hasil Penelitian Yang Relevan</u>	34
<u>C. Kerangka Teoritik</u>	37
<u>D. Hipotesis Penelitian</u>	39
1. <u>Hipotesis Simultan</u>	40
2. <u>Hipotesis Parsial</u>	40
<u>E. Model Hipotesis</u>	41
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u>	42
<u>A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian</u>	42
<u>B. Tempat Dan Waktu Penelitian</u>	44
<u>C. Populasi Dan Sampel Penelitian</u>	45
1. <u>Populasi</u>	45
2. <u>Sampel</u>	46
<u>D. Teknik Pengumpulan Data</u>	48
<u>E. Definisi Operasional Variabel</u>	50
<u>F. Kisi-kisi Instrumen</u>	53
1. <u>Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y)</u>	53
2. <u>Connor-Davidson Resilience Scale 10 Item (CD-RISC-10)</u>	54

3. <u>Ryff's Psychological Well-Being Scale 18item (RPWB-18)</u>	55
G. <u>Uji Validitas</u>	57
H. <u>Uji Realibilitas</u>	60
I. <u>Analisis Data</u>	62
1. <u>Uji Persvaratan Analisis</u>	63
2. <u>Uji Hipotesis</u>	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. <u>Profil Responden</u>	65
B. <u>Deskripsi Data</u>	66
C. <u>Uji Persvaratan Analisis</u>	69
1. <u>Uji Normalitas</u>	69
2. <u>Uji Linearitas</u>	70
3. <u>Uji Multikolinearitas</u>	72
D. <u>Pengujian Hipotesis</u>	73
1. <u>Hipotesis Pertama (H1)</u>	73
2. <u>Hipotesis Kedua (H2)</u>	75
3. <u>Hipotesis Ketiga (H3)</u>	77
E. <u>Pembahasan</u>	78
1. <u>Hubungan Welas Asih dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Murid SMK di Jakarta</u>	78
2. <u>Hubungan Welas Asih Dengan Kesejahteraan Psikologis Murid SMK di Jakarta</u>	78
3. <u>Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Murid SMK Jakarta</u>	79
F. <u>Keterbatasan Penelitian</u>	84
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	90
A. <u>Kesimpulan</u>	90
B. <u>Impikasi</u>	91
C. <u>Saran</u>	94

1. <u>Bagi Siswa</u>	94
2. <u>Bagi Guru BK</u>	95
3. <u>Bagi Pihak Sekolah</u>	96
4. <u>Bagi Peneliti Selanjutnya</u>	96
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	98
<u>LAMPIRAN-LAMPIRAN</u>	111

16

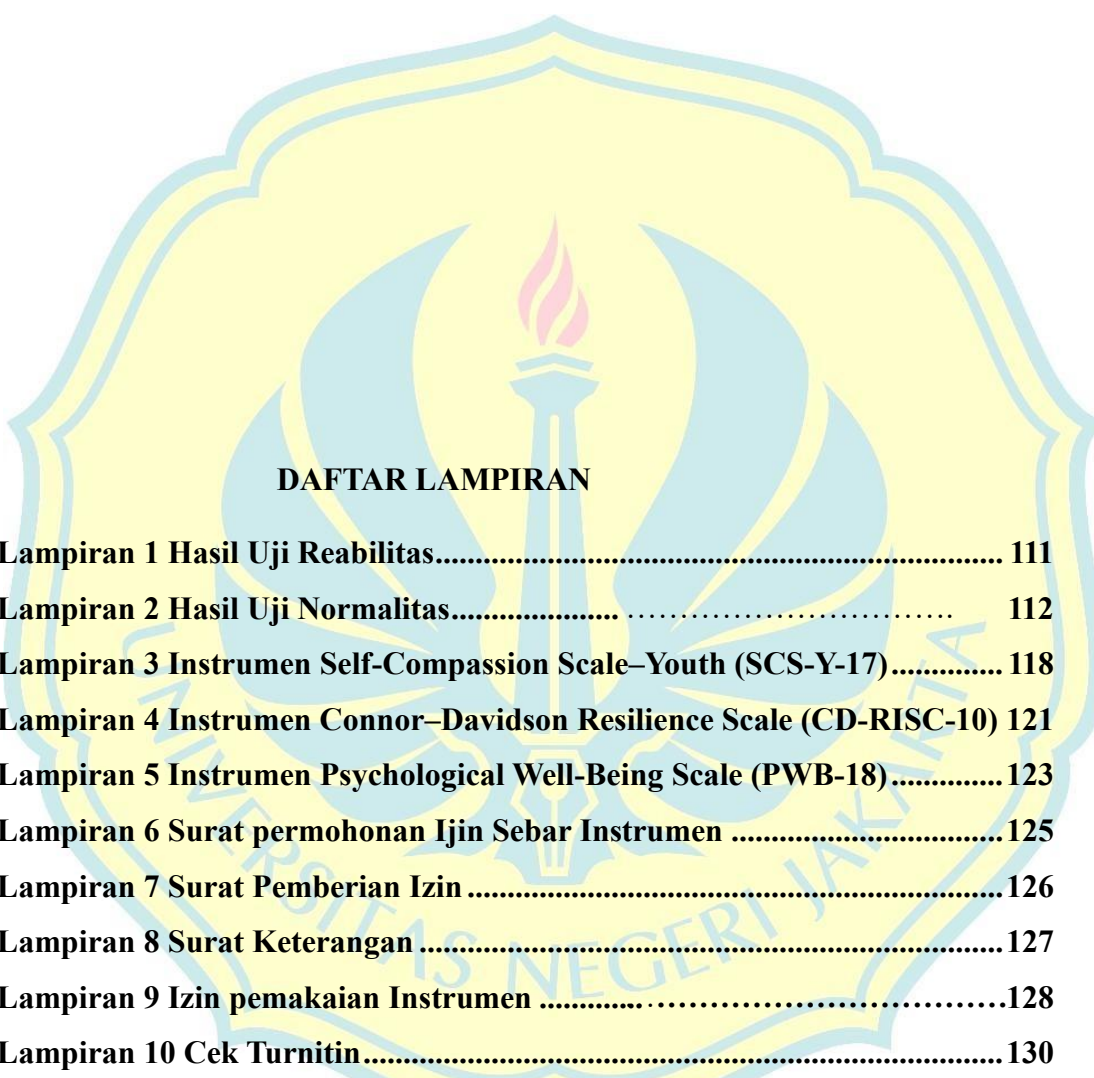
DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3. 1 Populasi dan Sampel Penelitian</u>	47
<u>Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen SCS-Y</u>	54
<u>Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen CD-RISC-10</u>	55
<u>Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen RPWB-18</u>	56
<u>Tabel 3. 5 Uji Validitas Seluruh Variabel</u>	57
<u>3. 6 Uji Validitas Seluruh Variabel</u>	61
<u>Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Seluruh Variabel</u>	62
<u>Tabel 4. 1 Rekapitulasi Jenis Kelamin</u>	65
<u>Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Variabel</u>	66
<u>Tabel 4. 3 Kategori tingkat Variabel</u>	68
<u>Tabel 4. 4 Normalitas</u>	69
<u>Tabel 4. 5 Linearitas Walas Asih Terhadap Kesejahteraan Psikologis</u>	70
<u>Tabel 4. 6 Linearitas Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis</u>	71
<u>Tabel 4. 7 Multikolinearitas</u>	72
<u>Tabel 4. 8 Korelasi Lienar Berganda</u>	73
<u>Tabel 4. 9 Uji F</u>	74
<u>Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Parsial Hubungan Welas Asih dengan Kesejahteraan Psikologis</u>	75
<u>Tabel 4. 11 Uji Hipotesis Parsial Hubungan Resiliensi dengan</u>	

<u>Kesejahteraan Psikologis</u>	77
--	----

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 Model Hipotesis</u>	41
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reabilitas.....	111
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas.....	112
Lampiran 3 Instrumen Self-Compassion Scale–Youth (SCS-Y-17)	118
Lampiran 4 Instrumen Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)	121
Lampiran 5 Instrumen Psychological Well-Being Scale (PWB-18)	123
Lampiran 6 Surat permohonan Ijin Sebar Instrumen	125
Lampiran 7 Surat Pemberian Izin	126
Lampiran 8 Surat Keterangan	127
Lampiran 9 Izin pemakaian Instrumen	128
Lampiran 10 Cek Turnitin.....	130
Lampiran 11 Daftar Hidup Penulis	131
Lampiran 12 Pernyataan Publikasi	132
Lampiran 13 Sertifikat TOELF	133



