

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA IBU BEKERJA DI JABODETABEK**



**Disusun Oleh:
Zahra Raihana
1801622142**

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA IBU BEKERJA DI JABODETABEK**



**Disusun Oleh:
Zahra Raihana
1801622142**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

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

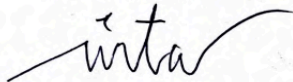
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kepuasan Pernikahan pada Ibu
Bekerja di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Zahra Raihana
NIM : 1801622142
Program Studi : Psikologi

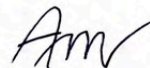
Tanggal Ujian : 25 Juni 2026

Pembimbing I



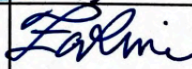
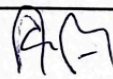
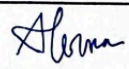
Sri Juwita Kusumawardhani,
M.Psi, Psikolog
NIP. 198811182022032005

Pembimbing II



Ade Siti Maryam, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
NIP. 199405042024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		
Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)***		24/07-2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si Dosen penguji I (Anggota)****		15/07 2026
Ernawati, M. Psi., Psikolog Dosen penguji II (Anggota)		15/07 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Zahra Raihana

NIM : 1801622142

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Self Compassion terhadap Kepuasan Pernikahan pada Ibu Bekerja*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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 2 Agustus 2026


Zahra Raihana

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"You will never feel ready. Ready is not a feeling. It's a decision"

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya serta keluarga besar yang telah melimpahkan doa dan kasih sayang. Kemudian untuk pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dengan penuh kasih. Dan yang terutama untuk diri saya sendiri yang telah berani mencoba, belajar, dan terus berjalan hingga di titik ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



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 : Zahra Raihana
NIM : 1801622192
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : zahrainah04@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh self compassion terhadap Kepuasan Pernikahan
pada Ibu Bekerja di Jabodetabek

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, 2 Agustus 2026



(Zahra Raihana)
nama dan tanda tangan

ZAHRA RAIHANA

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KEPUASAN
PERNIKAHAN PADA IBU BEKERJA DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026

ABSTRAK

Ibu bekerja memperoleh tekanan dari peran ganda sehingga berpotensi terhadap evaluasi kepuasan pernikahan apabila tidak diatasi dengan faktor protektif yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap kepuasan pernikahan pada ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan tipe eksplanatori. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 173 sampel dan didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden dalam penelitian ini merupakan ibu bekerja dalam rentang usia 20-40 tahun, memiliki anak, masih dalam status menikah, tidak sedang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR) dengan pasangan, bekerja di luar rumah selama 6 - 8 jam, dan tinggal di Jabodetabek. Data penelitian diukur menggunakan instrumen *ENRICH Marital Satisfaction* dan Skala Welas Diri kemudian dikumpulkan melalui kuesioner *google form*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada ibu bekerja di Jabodetabek, $F(1, 171) = 24.21$, $p < .001$, dengan kontribusi *self compassion* sebesar 12,4% ($R^2 = .124$). Persamaan regresi yang didapatkan adalah $Y = 26.026 + 7.410X$. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya kesadaran ibu bekerja dalam meningkatkan *self compassion* untuk sekaligus meningkatkan kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, perlu diadakan program untuk meningkatkan awareness masyarakat terkait *self compassion*.

Kata Kunci: kepuasan pernikahan, *self compassion*, ibu bekerja.

ZAHRA RAIHANA

**THE INFLUENCE OF SELF COMPASSION ON MARITAL
SATISFACTION AMONG WORKING MOTHERS IN JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas Negeri
Jakarta.

ABSTRAK

Working mothers face pressures from their multiple roles, which may affect their marital satisfaction evaluation if not managed through protective factors. This study aimed to examine the effect of self-compassion on marital satisfaction among working mothers. This study uses quantitative explanatory design. A total of 173 participants were selected using a purposive sampling technique. The criteria were working mothers aged 20–40 years, having at least one child, currently married, not in a long-distance relationship (LDR) with their spouse, working outside the home for 6–8 hours per day, and lived in Jabodetabek. Data were collected through a Google Forms questionnaire using the ENRICH Marital Satisfaction Scale and the Self Compassion Scale. The results of the simple linear regression analysis indicated that self compassion had a positive and significant effect on marital satisfaction among working mothers in Jabodetabek, $F(1, 171) = 24.21$, $p < .001$, explaining 12,4% of the variance in marital satisfaction ($R^2 = .124$). The resulting regression equation was $Y = 26.026 + 7.410X$. These study imply the importance of increasing self-compassion may help improve marital satisfaction among working mothers. Therefore, programs aimed at increasing public awareness of self-compassion are recommended.

Keywords: *marital satisfaction, self compassion, working mothers.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Self Compassion terhadap Kepuasan Pernikahan pada Ibu Bekerja” dengan lancar dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar psikologi.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis menyadari hadirnya berbagai pihak yang ikut serta membantu dan memberikan dukungan. Dengan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si.
2. Wakil Dekan I, II, dan III. Ibu Mira Ariyani, PhD, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., dan Bapak Herdiyan Maulana, PhD.
3. Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi. Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
4. Mba Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog dan Mba Ade Siti Maryam, S.Psi.,M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, masukan, saran, bantuan saat penulis mengalami kesulitan, serta motivasi yang diberikan dari awal proses pembuatan skripsi hingga saat ini.
5. Mba Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Keluarga inti penulis, Ibu, Ayah, dan kedua adik laki-laki penulis yang telah memberikan dukungan dan doa dalam setiap langkah penulis. Serta menjadi sumber semangat penulis hingga saat ini.
8. Keluarga besar penulis, Nenek Herlina, Tante Ade Suryani, Tante Melli, Om Reza, Om Iwan, Tante Izzah, dan Tante Panca yang telah menjadi orang tua kedua penulis selama merantau dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terimakasih atas dukungan materil dan emosional yang telah diberikan kepada penulis.
9. Seluruh responden beserta teman-teman yang bersedia mengisi dan membagikan kuesioner penelitian ini. Skripsi ini tidak akan berjalan tanpa bantuan teman-teman.
10. Kepada Vannesa Ahda, Olvian Pricilia, dan Vivi Ariantika, teman dekat penulis selama menjalani perkuliahan dari awal semester hingga saat ini, terimakasih sudah memberikan banyak penguatan, dukungan emosional, dan sumber inspirasi dalam belajar.
11. Afriani Khairunnisa, Ari Enjelia, dan seluruh teman dekat penulis dari zaman sekolah yang masih menjadi tempat penulis dalam bercerita, berkeluh kesah, dan ruang nyaman untuk berbagi kasih. Terimakasih telah memberikan dukungan dari jarak jauh.
12. Tomorrow X Together (TXT) yang memberikan dukungan kepada penulis melalui karya lagu, penampilan panggung, dan konten-konten hiburan menarik lainnya sehingga mood penulis dapat meningkat dan tetap terhibur di sela-sela menjalani skripsi.
13. Seluruh pihak dan kerabat yang terlibat secara tidak langsung dalam penulisan skripsi ini.
14. Terakhir, kepada diri saya sendiri, terima kasih banyak telah bertanggung jawab atas impiannya sejak awal, mulai dari proses mengejar UTBK untuk masuk jurusan psikologi, beradaptasi di luar kota yang jauh dari keluarga inti, selalu memprioritaskan waktu dan tenaga untuk belajar lebih giat dan terus melangkah hingga berada pada titik menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa, yaitu skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis terbuka dalam menerima masukan dan saran yang konstruktif untuk perbaikan kedepannya. Pada akhirnya, skripsi ini menjadi saksi dari perjalanan panjang yang penuh tantangan, keraguan, harapan, dan pembelajaran. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi bagian dari usaha mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi.

Jakarta, 17 Juni 2026



Zahra Raihana



DAFTAR ISI

BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Kepuasan Pernikahan.....	10
2.1.1. Definisi Kepuasan Pernikahan.....	10
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pernikahan.....	11
2.1.3. Dimensi Kepuasan Pernikahan.....	12
2.1.4. Aspek Kepuasan Pernikahan.....	12
2.2. Self Compassion.....	13
2.2.1. Definisi Self Compassion.....	13
2.2.2. Faktor yang mempengaruhi Self compassion.....	14
2.2.3. Dimensi Self Compassion.....	15
2.3. Ibu Bekerja.....	16
2.4. Hubungan antara Kepuasan Pernikahan dan Self Compassion.....	16
2.5. Kerangka Konseptual.....	17
2.6. Hipotesis Penelitian.....	18
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Tipe Penelitian.....	21
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.1. Definisi Konseptual.....	22
3.2.1.1. Kepuasan Pernikahan.....	22
3.2.1.2. Self Compassion.....	22
3.2.2. Definisi Operasional.....	22
3.2.2.1. Kepuasan Pernikahan.....	22
3.2.2.2. Self Compassion.....	23
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23

3.3.1. Populasi Penelitian.....	23
3.3.2. Sampel Penelitian.....	24
3.3.3. Teknik Sampling.....	24
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....	25
3.4.2. Instrumen Kepuasan Pernikahan.....	25
3.4.2.1. Latar Belakang Instrumen Kepuasan Pernikahan.....	25
3.4.2.2. Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Pernikahan.....	26
3.4.2.3. Proses Adopsi Instrumen Kepuasan Pernikahan.....	28
3.4.3. Instrumen Self Compassion.....	28
3.4.3.1. Latar Belakang Instrumen Self compassion.....	28
3.4.3.2. Kisi-kisi Instrumen Self compassion.....	29
3.4.3.3. Proses Adopsi Instrumen Self compassion.....	30
3.5. Uji Coba Alat Ukur.....	31
3.5.1. Uji Validitas Instrumen.....	31
3.5.1.1. Uji Validitas ENRICH Marital Satisfaction.....	32
3.5.1.2. Uji Validitas Skala Welas Diri.....	33
3.5.2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	34
3.5.2.1. Uji Reliabilitas ENRICH Marital Satisfaction.....	35
3.5.2.2. Uji Reliabilitas Skala Welas Diri.....	35
3.6. Analisis Data.....	36
3.6.1. Uji Normalitas.....	36
3.5.2. Uji Linearitas.....	36
3.5.3. Uji Heteroskedastisitas.....	36
3.5.4. Uji Korelasi.....	37
3.5.5. Uji Analisis Regresi Linear.....	37
3.5.6. Uji Analisis Hipotesis.....	37
BAB IV.....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian.....	39
4.1.1. Gambaran Usia Partisipan.....	39
4.1.2. Gambaran Domisili Partisipan.....	40
4.1.3. Durasi Pernikahan.....	41
4.1.4. Jumlah Anak.....	41
4.1.5. Gambaran Pendidikan Akhir Partisipan.....	42
4.1.6. Gambaran Pendidikan Akhir Pasangan.....	42
4.1.7. Gambaran Pekerjaan Partisipan.....	43
4.1.8. Gambaran Penghasilan Bulanan Partisipan.....	44
4.1.9. Gambaran Penghasilan Bulanan Pasangan.....	44

4.2. Prosedur Penelitian.....	45
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	45
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	47
4.3.1. Data Deskriptif.....	47
4.3.1.1. Data Deskriptif Variabel Kepuasan Pernikahan.....	47
4.3.1.2. Data Deskriptif Variabel Self Compassion.....	48
4.3.2. Hasil Uji Asumsi.....	49
4.3.2.1. Uji Normalitas.....	49
4.3.2.2. Uji Linearitas.....	49
4.3.2.3. Uji Heterokedastisitas.....	50
4.3.2.4. Uji Korelasi.....	51
4.3.3. Hasil Uji Hipotesis.....	51
4.3.3. Hasil Analisis One Way Anova.....	53
4.4. Pembahasan.....	54
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V.....	59
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	59
5.1. Kesimpulan.....	59
5.2. Implikasi.....	59
5.3. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint EMS.....	26
Tabel 3.2 Skala Respon EMS.....	27
Tabel 3.3 Blueprint SWD.....	29
Tabel 3.4 Skala Respon SWD.....	30
Tabel 3.5 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item ENRICH Marital Satisfaction.....	32
Tabel 3.6 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Skala Welas Diri.....	33
Tabel 3.7 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas.....	34
Tabel 3.8 Reliabilitas ENRICH Marital Satisfaction.....	35
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Welas Diri.....	35
Tabel 4.1 Gambaran Usia Partisipan.....	39
Tabel 4.2 Gambaran Domisili Partisipan.....	40
Tabel 4.3 Gambaran Durasi Pernikahan Partisipan.....	41
Tabel 4.4 Gambaran Jumlah Anak Partisipan.....	41
Tabel 4.5 Gambaran Pendidikan Akhir Partisipan.....	42
Tabel 4.6 Gambaran Pendidikan Akhir Pasangan.....	43
Tabel 4.7 Gambaran Pekerjaan Partisipan.....	43
Tabel 4.8 Gambaran Penghasilan Bulanan Partisipan.....	44
Tabel 4.9 Gambaran Penghasilan Bulanan Pasangan.....	45
Tabel 4.10 Data Deskriptif Variabel Kepuasan Pernikahan.....	47
Tabel 4.11 Data Deskriptif Variabel Self Compassion.....	48
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	51
Tabel 4.14 Hasil Uji F.....	51
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	52
Tabel 4.16 Hasil Uji t.....	52
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Berdasarkan Penghasilan Perbulan Pasangan.....	53
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pasangan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	18
Gambar 4.1 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perizinan Peneliti Instrumen.....	68
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	69
Lampiran 3. Hasil Analisis Gambaran Responden.....	71
Lampiran 5. Output Real Test.....	74
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian.....	77

