

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**



Oleh

**Maulida Aulia Fitri**

**NIM.18410058**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar sarjana psikologi (S.Psi)

Oleh

**Maulida Aulia Fitri**

**NIM.18410058**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Oleh

**Maulida Aulia Fitri**

**NIM.18410058**

Telah disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing**



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si  
NIP. 19760512 2003312 1002

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 001

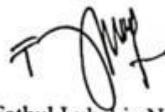
**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji  
pada tanggal 9 Januari 2023

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing



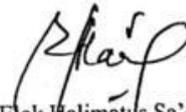
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si  
NIP. 19760512 2003312 1002

Anggota Penguji Lain  
Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si  
NIP. 19700724 2005012 0 003

Ketua Penguji



Dr. Elok Malimatul Sa'diyah, M.Si  
NIP. 19740518 200501 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)  
Tanggal 9 Januari 2023

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
Dr. H. Rifa' Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 00

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulida Aulia Fitri

NIM : 18410058

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well-being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyusun Skripsi”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 9 Januari 2022

Penulis

Maulida Aulia Fitri

18410058

## MOTTO

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”

QS. Ar-Rahman 13

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Alhamdulillahirabbilalamiin*

Segala puji Allah SWT dengan kemurahan hati dan ridho-Nya, karya penelitian ini dapat ditulis dengan baik dan lancar hingga selesai. Dengan ini akan kupersembahkan skripsi ini kepada :

Kedua orang tua yang sangat saya cinta dan sayangi atas seluruh hidup saya **Ayahanda Moh. Saleh Agil dan Ibunda Fatmawati** yang selalu memberikan saya ketenangan, kenyamanan, motivasi dan doa terbaik. Serta kakak tercinta Miftahur Rohman yang ikut menyisihkan finansialnya sehingga saya bisa menyelesaikan studi ini. Kalian sangat berharga bagi saya.

Sahabat-sahabat seperjuangan yaitu Elma Dwiana, Nadhilla Sugiharni, Mareta Lu'luil Maknun, Iid Noeriah dan Faradila Nur Susandi, Istiana Nuraini yang sudah selalu membantu, mendoakan, mendampingi dan menjadi tempat keluh kesah selama masa perkuliahan. Terimakasih telah menerima saya apa adanya, kehadiran kalian di hidup saya sangat berkesan dan berharga bagi perjalanan di setiap proses saya.

Teman-teman “Ternak Lele”, Miming, Farida, Unung, Suci, Fita, Navis, Lana, Candra, Faiz Izul, Irfan, Bahrul dan Agung yang selalu mendampingi dan memberikan semangat kepada saya, serta keluarga besar “IMAN Malang Raya” yang selalu memberikan semangat.

Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan, saling berbagi pengalaman dan berjuang bersama-sama dalam meraih impian.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan taufiq-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari support dan do'a dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 9 Januari 2022  
Penulis

Maulida Aulia Fitri  
18410058

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
نبذة مختصرة.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II .....	11
KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. <i>Psychological Well-Being</i> .....	11
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	11
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i> .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	15
B. <i>Self Compassion</i> .....	16
1. Definisi <i>Self Compassion</i> .....	16
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	19

C. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	20
D. Kerangka Konseptual .....	23
E. Hipotesis .....	23
<b>BAB III.....</b>	<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Variabel Penelitian.....	24
1. Variabel Bebas (x) .....	24
2. Variabel Terikat (y).....	25
C. Definisi Operasional.....	25
1. <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
2. <i>Self Compassion</i> .....	25
D. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
E. Metode Pengumpulan Data .....	27
F. Uji Validitas dan Realibilitas .....	30
1. Uji Validitas .....	30
2. Uji Reliabilitas .....	32
G. Analisis Data .....	33
1. Analisis Statistik Deskriptif (Kategorisasi) .....	34
2. Uji Hipotesis.....	35
3. Uji Normalitas .....	36
4. Uji Linieritas.....	36
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
2. Waktu dan Tempat .....	38
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data .....	38
4. Hambatan dalam Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	39

1. Deskripsi Sampel .....	39
2. Analisa Deskriptif Data Penelitian .....	44
3. Uji Normalitas.....	56
4. Uji Linieritas .....	56
5. Uji Hipotesis.....	57
C. Pembahasan .....	58
1. Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi .....	58
2. Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi .....	59
3. Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Psychological Well-     Being</i> Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	61
BAB V.....	65
KESIMPULAN.....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Self Compassion</i> .....	28
Tabel 3. 2 Pilihan Jawaban .....	29
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	29
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	29
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Self Compassion</i> .....	32
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i> .....	31
Tabel 3. 7 Kriteria Realibilitas.....	33
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas .....	33
Tabel 3. 9 Kategori Penilaian.....	34
Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4. 2 Jumlah Sampel Menurut Angkatan .....	41
Tabel 4. 3 Jumlah Sampel Menurut Tahapan Skripsi .....	42
Tabel 4. 4 Jumlah Sampel Menurut Metode Penelitian .....	43
Tabel 4. 5 Hasil Deskriptif <i>Self Compassion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .	45
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> .....	45
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i> .....	46
Tabel 4. 8 Mean Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> .....	47
Tabel 4. 9 Hasil Mean dengan Jumlah Item Aspek <i>Psychological Well-Being</i> .....	47
Tabel 4. 10 Kategori <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 11 Kategori <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Angkatan .....	49
Tabel 4. 12 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Metode Penelitian.....	49
Tabel 4. 13 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Tahapan Skripsi .....	50
Tabel 4. 14 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	51
Tabel 4. 15 Kategori Skor <i>Self Compassion</i> .....	51
Tabel 4. 16 Mean Tingkat <i>Self Compassion</i> .....	52
Tabel 4. 17 Hasil Mean dengan Jumlah Item <i>Self Compassion</i> .....	52

<b>Tabel 4. 18 Kategori <i>Self Compassion</i> Menurut Jenis Kelamin.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 4. 19 Kategori <i>Self Compassion</i> Menurut Angkatan.....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4. 20 Kategori <i>Self Compassion</i> Menurut Metode Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4. 21 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> Menurut Tahapan Skripsi.....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 4. 22 Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4. 23 Hasil Uji Linieritas .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4. 24 Hasil Uji Hipotesis .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4. 1 Diagram Jumlah Sampel Menurut Jenis Kelamin.....</b>	<b>40</b>
<b>Gambar 4. 2 Diagram Jumlah Responden Menurut Angkatan .....</b>	<b>41</b>
<b>Gambar 4. 3 Diagram Jumlah Responden Menurut SK Dosen Pembimbing</b>	<b>42</b>
<b>Gambar 4. 4 Diagram Jumlah Responden Menurut Tahapan Skripsi .....</b>	<b>43</b>
<b>Gambar 4. 5 Diagram Jumlah Responden Menurut Metode Penelitian .....</b>	<b>44</b>
<b>Gambar 4. 6 Diagram Kategor <i>Self Compassion</i> .....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 4. 7 Diagram Kategori <i>Psychological Well-Being</i> .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran 2 Informed Consent .....	73
Lampiran 3 Skala Penelitian <i>Self Compassion</i> .....	74
Lampiran 4 Skala Penelitian <i>Psychological Well-Being</i> .....	77
Lampiran 5 Skoring Item <i>Self Compassion</i> .....	79
Lampiran 6 Skoring Item <i>Psychological Well-Being</i> .....	80
Lampiran 7 Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	81
Lampiran 8 Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	82
Lampiran 9 Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i> .....	83
Lampiran 10 Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> .....	84
Lampiran 11 Kategorisasi Data.....	85
Lampiran 12 Analisis Data.....	88

## ABSTRAK

Fitri, Maulida Aulia, 2022. Hubungan *Self compassion* Dengan *Psychological well-being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

---

Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa strata satu (S1) yang harus diselesaikan untuk mencapai gelar Sarjana. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai hambatan atau kesulitan seperti tingkat prokrastinasi yang tinggi, menentukan topik yang tepat, mencari referensi. Konflik dan hambatan yang tidak dapat diatasi mahasiswa dalam proses menyusun skripsi akan berdampak terhadap penurunan *psychological well-being* mahasiswa. *Self compassion* yang tinggi dapat membantu mahasiswa merasa lebih sejahtera dalam hidup. Mahasiswa yang mengasihi dirinya dapat menerima kekurangan dalam diri, sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam hidup dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being*.

Metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *probability sampling* dipilih di dalam penelitian ini. Sebanyak 101 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Hasil dari penelitian ini didapatkan tingkat *Self compassion* masuk dalam kategori sedang. Tingkat *Psychological well-being* juga masuk dalam kategori sedang dan hasil uji korelasi antara variable *Self compassion* dengan *Psychological well-being* memiliki nilai koefisien korelasi 0,358 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variable memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being*. Apabila *self compassion* semakin tinggi maka semakin tinggi juga *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa, begitupun juga sebaliknya.

Kata kunci : *Self compassion, Psychological well-being*

## **ABSTRACT**

Fitri, Maulida Aulia, 2022. *The Relationship between Self-Compassion and Psychological well-being Students of the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang Who Are Composing Thesis*. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

---

*The thesis is the final project for undergraduate students (S1) which must be completed to achieve a Bachelor's degree. In the process of working on a thesis, students are often faced with various obstacles or difficulties such as a high level of procrastination, determining the right topic, and looking for references. Conflicts and obstacles that students cannot overcome in the process of writing their thesis will have an impact on decreasing students' psychological well-being. High self-compassion can help students feel more prosperous in life. Students who love themselves can accept their shortcomings in themselves so that they can face every problem that occurs in life well. The purpose of this research is to prove that there is a relationship between self-compassion and psychological well-being.*

*A quantitative research method using a probability sampling technique was chosen in this study. As many as 101 students of the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang are currently preparing their thesis. The data is distributed using a questionnaire method with a Likert scale model. The results of this study found that the level of self-compassion was in the medium category. The level of Psychological well-being is also included in the medium category and the results of the correlation test between Self compassion and Psychological well-being variables have a correlation coefficient value of 0.358 and significance value of 0.000, which means  $p < 0.05$ . It can be concluded that both variables have a correlation or there is a relationship between self-compassion and psychological well-being. If self-compassion is higher, the psychological well-being of students will also be higher, and vice versa.*

*Keyword : Self compassion, Psychological well-being*

## نبذة مختصرة

العلاقة بين التعاطف الذاتي والرفاهية النفسية لطلاب كلية علم النفس ، جامعة .2022، موليدا اوليالا، فيري الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين يقومون حاليًا بتجميع أطروحتهم. مقال. قسم علم النفس. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج

المشرف: د. فتح اللوبين نقل - ماجستير

والتي يجب إكمالها للحصول على درجة (S1) الأطروحة هي المشروع النهائي للطلاب الجامعيين البكالوريوس. في عملية العمل على أطروحة ، غالبًا ما يواجه الطلاب عقبات أو صعوبات مختلفة مثل المستوى العالي من التسوية ، وتحديد الموضوع المناسب ، والبحث عن المراجع. الصراعات والعقبات التي لا يستطيع الطلاب التغلب عليها في عملية كتابة أطروحتهم سيكون لها تأثير على تقليل الرفاه النفسي للطلاب. يمكن أن يساعد التعاطف الشديد مع الذات الطلاب على الشعور بمزيد من الرخاء في الحياة. يمكن للطلاب الذين يحبون أنفسهم قبول أوجه القصور في أنفسهم ، حتى يتمكنوا من مواجهة كل مشكلة تحدث في الحياة بشكل جيد. الغرض من هذا البحث هو إثبات وجود علاقة بين التعاطف الذاتي والرفاهية النفسية

تم اختيار طريقة البحث الكمي باستخدام أسلوب أخذ العينات الاحتمالية في هذه الدراسة. يقوم حاليا ما يصل إلى 101 من طلاب كلية علم النفس ، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج بإعداد أطروحتهم. يتم توزيع البيانات باستخدام طريقة الاستبيان مع نموذج مقياس ليكرت. ووجدت نتائج هذه الدراسة أن مستوى التعاطف مع الذات كان في الفئة المتوسطة. كما أن مستوى الرفاهية النفسية يقع أيضًا في الفئة المتوسطة ونتائج اختبار الارتباط بين التعاطف الذاتي والرفاهية النفسية لها معامل ارتباط 0.358 وقيمة أقل من 0.05. يمكن استنتاج أن كلا المتغيرين لهما علاقة أو أن هناك  $p$  دلالة 0.000 ، مما يعني أن علاقة بين التعاطف الذاتي والرفاهية النفسية. إذا كان التعاطف مع الذات أعلى ، فإن الرفاهية النفسية للطلاب ستكون أعلى أيضًا ، والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية : التعاطف مع الذات ، الرفاه النفسي

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwasanya system pendidikan tinggi di Indonesia merupakan subsistem dari Sistem Pendidikan Nasional dan sebagai pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Setiap perguruan tinggi memiliki peraturan untuk meraih gelar Strata 1 (S1) atau sarjana, yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 16 ayat 1 ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Mayaeni, 2009). Berdasarkan definisi awam yang dirumuskan skripsi mengandung komponen pengertian berikut antara lain karya tulis, ilmiah, hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa, berkualifikasi sarjana (Rahyono, 2010)

Proses pengerjaan skripsi tidak hanya dibutuhkan kemampuan kognitif tetapi juga kemampuan afektif. Mahasiswa penulis skripsi harus mampu mengontrol motivasi dan menjaga kestabilan mental. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dalam mengerjakan skripsi mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai masalah. Beberapa hal dilaporkan dialami mahasiswa yang menjadi penghambat dalam mengerjakan skripsi antara lain, tingkat prokrastinasi yang tinggi, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, menentukan topik yang tepat,

mencari referensi. Ada juga beberapa kesulitan lainnya antara lain, kesulitan dalam mengatur pertemuan dengan dosen pembimbing, takut bertemu dosen pembimbing, revisi yang berulang-ulang.

Survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa ada 5 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memandang dirinya orang yang bodoh karena merasa kesulitan dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa juga mengaku tidak mengetahui strategi yang tepat dalam menyelesaikan skripsi, tidak memiliki tujuan yang kuat untuk menyelesaikan skripsi dan menganggap skripsi sebagai suatu ancaman. Beberapa mahasiswa bahkan merasa frustrasi serta tidak lagi memiliki niat untuk menyelesaikan skripsi. Dengan kesulitan-kesulitan tersebut dapat menimbulkan pengaruh negatif pada kondisi psikologis mahasiswa seperti menimbulkan kecemasan, stress dan depresi ketika sedang menyusun skripsi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Idham dkk. (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 36 dari 62 mahasiswa memiliki tingkat ide dan upaya bunuh diri yang tinggi.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pendudukan Indonesia berusia 15-24 tahun memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan menyebabkan kecenderungan bagi penderitanya menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sbesar 80% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus Bunuh diri di Indonesia bias mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suicidologists*, sebesar 6,9% mahasiswa mempunyai niatan untuk melakukan bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Data-data tersebut dapat terlihat jika angka-angka tersebut merupakan indikasi bahwa mahasiswa saat ini sedang mengalami krisis kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial MN

(22 tahun) di jembatan Soekarno Hatta Malang (Midaada, 2021). Berdasarkan hasil penyelidikan dan wawancara oleh polisi kepada MN menunjukkan bahwa, permasalahan MN bukan hanya skripsi saja, namun juga permasalahan ekonomi, keluarga, sampai masalah percintaan (Midaada, 2021).

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian tentang permasalahan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, masih sedikit sekali mahasiswa yang rutin membaca dan memahami buku/jurnal penelitian (17,8%), masih sedikit juga mahasiswa yang yakin akan kemampuannya dalam menyusun makalah (41,1%), berpikir kritis (26%), serta keyakinan mahasiswa dalam menyampaikan materi saat presentasi (32,9%). Hal ini menggambarkan rendahnya kemampuan literasi mahasiswa semester akhir yang dapat menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan dikhawatirkan dapat menimbulkan keputusasaan serta pikiran-pikiran negatif yang dapat berujung pada keinginan atau justru mendorong untuk melakukan praktik bunuh diri.

Konflik dan hambatan yang tidak dapat diatasi mahasiswa dalam proses menyusun skripsi akan berdampak terhadap penurunan *psychological well-being* mahasiswa. *Psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989). Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan menerima dirinya secara positif sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya dengan baik, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dan bebas dalam mengatur kebutuhan diri, menguasai lingkungan, mampu menggunakan peluang, menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya serta memiliki tujuan hidup sehingga mencapai kepuasan hidup

(Langford, 2013). Hurlock (1991) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* berkontribusi terhadap prestasi. Artinya *psychological well-being* menyebabkan munculnya emosi positif dalam menghadapi tantangan dan hambatan kehidupan. Emosi positif tersebut akan membuka ruang potensi yang dimiliki, sehingga individu dapat memberikan kinerja terbaiknya dalam belajar. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi dapat meningkatkan prestasi akademik di perkuliahan. Sedangkan Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stres, depresi, tidak puas diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kurang dapat menguasai lingkungan sehingga tidak mampu berkembang dengan optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak memiliki arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan (Ryff, 1989).

Rendahnya *psychological well-being* pada kalangan mahasiswa di Indonesia bukan suatu hal yang baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Triaswari dan Utami (2014) menunjukkan hasil bahwa 27,26% mahasiswa psikologi dari Universitas Gajah Mada memiliki *psychological well-being* yang rendah. Sebanyak 46,2% mahasiswa dari Universitas Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah (Putri, 2012). Sebanyak 38% mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019).

Menurut Ryff (1989) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individualis, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan

diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995).

*Psychological well-being* memiliki 6 dimensi, yaitu *purpose in life* (tujuan hidup), *autonomy* (otonomi), *personal growth* (pertumbuhan pribadi), *self acceptance* (penerimaan diri), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) (Espinoza, 2018 & Ryff, 1995). Keenam dimensi tersebut saling berhubungan sehingga membentuk *psychological well-being*. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan signifikan yang positif terhadap setiap dimensi dari *psychological well-being* (Islami & Djamhoer, 2017).

*Purpose in life* diartikan sebagai individu yang memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. *Self-compassion* meyakinkan individu bahwa pengalaman dirinya sebagai bagian dari pengalaman manusia umumnya, yakni mengakui bahwa semua orang tidak sempurna, mengalami kegagalan, membuat kesalahan, dan mengalami tantangan hidup (Neff, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memungkinkan individu untuk meningkatkan *autonomy* yang merupakan salah satu dimensi *psychological well-being*. Individu yang mandiri dapat bertindak sesuai keputusannya sendiri, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara-cara tertentu, dan dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi (Ryff, 2014). Bersedia terbuka dengan pengalaman merupakan ciri dari individu yang memiliki keinginan untuk berkembang (*personal growth*). Ryff (2014) menyatakan bahwa individu yang mau untuk tumbuh dan berkembang akan terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki keinginan untuk merealisasikan potensinya. Dengan demikian individu akan dapat mengalami penerimaan diri yang baik (*self-acceptance*).

*Self-acceptance* merupakan kemampuan seseorang untuk menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya termasuk kekurangan yang dimilikinya, yang merupakan salah satu dimensi dalam *psychological well-being*. *Self-compassion* mampu menyeimbangkan pikiran ketika berada

dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Sehingga, individu akan memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya dan mendorong munculnya respon dalam melihat situasi secara lebih jelas. Individu akan mampu bertindak secara sadar agar dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya untuk mencapai tujuan (*environmental mastery*). Individu yang memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya akan menjadi lebih positif, senang dan secara psikologis lebih sehat dibandingkan dengan individu yang berada di lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya. Selain itu, menerima dan mengakui bahwa setiap orang melakukan kegagalan dan kesalahan dapat membuat individu tidak merasa terasingkan, karena melihat hal tersebut sebagai bagian dari manusia pada umumnya (Neff, 2003). Sehingga individu dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with others*), sebab individu memiliki pengertian akan kegagalan dan penderitaannya yang memungkinkannya untuk memahami pula penderitaan yang dialami oleh orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff (1995) , ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya yaitu perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, budaya, sosial-ekonomi, pendidikan dan pekerjaan, kedekatan hubungan dengan orang lain, dukungan emosional dan kepribadian. Menurut penelitian Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016), kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self compassion*. Penelitian dari Homan (2016) juga menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi factor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* individu. *Self compassion* baik untuk dimiliki individu khususnya mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang rendah serta dapat meningkatkan *cortisol reactivity* yang dapat berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh (Breines dkk., 2014). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi intervensi yang baik untuk mencegah dan mengurangi stres

kerja pada psikolog di Australia (Finlay-Jones dkk., 2015), sehingga manfaat *self compassion* ini sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester akhir yang memiliki banyak tekanan dan rentan stres maupun depresi.

Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan menyayangi diri sendiri ketika dihadapkan pada cobaan berupa penderitaan dalam hidup. Kemudian, Neff (2003) menjelaskan lebih lanjut bahwa "*self compassion* adalah rasa peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain". Neff juga menyebutkan bahwa *self compassion* dapat menjadi salah satu metode alternatif bagi seseorang untuk menghadapi tekanan dalam hidup (2003, dalam Fernandes dkk., 2021).

*Self-compassion* memiliki tiga komponen, yaitu *self-kindness vs judgment* yang artinya peduli dan memahami diri daripada menyerang dan mengkritik diri, individu disarankan bersikap lembut dan menerima diri daripada bersikap kasar atau menyalahkan diri. *Common humanity vs isolation* adalah individu menyadari bahwa ketidaksempurnaan dan kesalahan adalah bagian dari kehidupan manusia dan tidak bisa ditolak, individu lebih terbuka mengenai kekurangan dan kesulitan pribadi daripada merasa terisolasi dalam ketidaksempurnaan. *Mindfulness vs over-judgment* yaitu dengan sadar menyeimbangkan antara perasaan dan pikiran dengan tidak melebih-lebihkan penderitaan (Akin, 2010).

Mahasiswa mengalami banyak tantangan yang harus dilalui selama berada di universitas baik dari dalam diri, maupun dari luar diri. Perasaan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi *psychological well-being*, seperti perasaan yang berlebihan pada diri sendiri akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dapat menerima dirinya. Hal tersebut dapat diatasi jika mahasiswa memiliki *self-compassion*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu memahami, menyadari dan menerima segala hal yang menyimpannya termasuk kesulitan

yang dihadapi sehingga mampu mengolah segala sikap dan perasaan untuk selalu positif serta dapat merasakan kepuasan hidup yang lebih baik yang menjadikan mahasiswa memiliki *psychological well-being*. *Psychological well-being* dianggap penting karena setiap individu menginginkan dirinya sejahtera. Individu akan memiliki kesejahteraan saat mampu menerima kelebihan dan kekurangannya. Dari hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula.

*Self-compassion* juga memiliki hubungan dengan banyak hasil psikologis. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kepuasan hidup lebih tinggi, *lower negative effect*, dan gejala tekanan psikologis yang lebih rendah (kecemasan dan depresi) dibandingkan individu dengan *self-compassion* rendah (Neff, 2007).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Hubungan positif berarti jika skor *self compassion* semakin tinggi maka skor *psychological well-being* juga akan semakin meningkat. Beberapa penelitian tersebut yakni, penelitian Nurdiansyah (2017) menunjukkan hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada narapidana, penelitian Sawitri dan Siswati (2019) menunjukkan hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap, serta penelitian Nurcahyani (2021) menunjukkan hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa *self compassion* secara signifikan dapat meningkatkan keenam dimensi *psychological well-being*.

Kemudian untuk perbandingan dengan penelitian terdahulu bahwa pada populasi yang lebih kompleks dimana penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa angkatan 2015-2018 yang sedang menyusun skripsi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani (2021) aspek

tertinggi hanya berada pada aspek *purpose in life* sedangkan pada penelitian ini meliputi aspek *purpose in life*, *positive relation with others*, dan *environmental mastery*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada dunia Pendidikan khususnya ilmu psikologi di Indonesia dan memberikan wawasan kepada masyarakat khususnya mahasiswa tentang konsep *self compassion* dan *psychological well-being*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *psychological well-being* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana tingkat *self compassion* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?
3. Bagaimana hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

2. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan mampu memberikan sumber informasi dan referensi mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

##### 2. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan secara teoritis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan ilmu psikologi klinis tentang hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Psychological Well-Being*

##### 1. Definisi *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi dan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Teori mengenai *psychological well-being* pertama kali digagas oleh Ryff (1989) yang berawal dari konsep kebahagiaan.

Kemudian teori tersebut dijabarkan oleh Ryan dan Deci (2001) dengan kebutuhan dasar psikologis hanya terkait tiga hal saja, yaitu kemandirian (*autonomy*), kompetensi (*competence*), serta keterkaitan (*relatedness*). Ryan dan Deci (2001) juga membuat klasifikasi kesejahteraan psikologis menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan pertama berfokus pada kepuasan hidup serta kebahagiaan (*hedonic*) dan kedua berfokus pada makna dan realisasi diri dan mendefinisikan kesejahteraan dengan keberfungsian dalam hidup (*eudaimonic*). Pandangan ini kemudian memunculkan perspektif yang tidak jauh berbeda dengan teori sebelumnya yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yang menekankan bahwa *psychological well-being* berasal dari kebahagiaan.

Keyes, Shmotkin dan Ryff (2002) menjelaskan bahwa *psychological well-being* tidak hanya berbicara tentang kepuasan hidup dan keseimbangan perasaan positif dan negatif namun juga menekankan pada potensi individu dalam menghadapi tantangan. Sedangkan Wells (2010) juga berpendapat bahwa *psychological well-being* adalah sebuah

keadaan seseorang yang sehat secara psikologis sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya serta pikiran positif akan membuat orang menjadi bahagia. Kedua teori ini memiliki kesamaan, yaitu dimana kedua teori ini menekankan pada kemampuan dan perasaan positif individu di dalam menyikapi berbagai tantangan akan melahirkan sebuah kebahagiaan yang akan dirasakan oleh individu tersebut.

Secara umum, *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal tersebut dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan lain sebagainya.

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan psikologis individu yang mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Jika hal tersebut mampu dipenuhi dengan baik maka akan berpengaruh positif dan membuat individu menjadi bahagia. Namun, *psychological well-being* tidak hanya berfokus pada kebutuhan dasar akan tetapi lebih pada pemenuhan kebutuhan psikis individu yang dapat dilihat dari berbagai faktor dan aspek-aspek *psychological well-being*.

## **2. Aspek-Aspek Psychological Well-Being**

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* terdiri dari 6 aspek, yaitu :

### **a. Self Acceptance (Penerimaan Diri)**

*Self acceptance* dapat diartikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri dimana individu mengenal dan menerima berbagai aspek kehidupan yang ada dalam dirinya baik yang positif maupun yang negatif serta memiliki perasaan yang cenderung positif terhadap

kehidupan masa lalunya. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik dan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu dan memiliki pengharapan untuk menjadi pribadi yang bukan dirinya, dengan kata lain, tidak menjadi dirinya saat ini.

b. *Purpose In Life* (Tujuan Hidup)

Tujuan hidup merupakan kemampuan individu untuk memiliki pengertian dan pemahaman yang jelas akan arah dan tujuan hidupnya yang berarti bahwa individu tersebut memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidupnya. Individu yang memiliki tujuan hidup akan memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidupnya. Sedangkan individu yang rendah dalam aspek ini akan menganggap hidupnya kurang bermakna, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta kurang mampu melihat makna dari kejadian masa lalu untuk kehidupannya.

c. *Positive Relation with Others* (Hubungan yang Positif dengan Orang Lain)

Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan untuk menjalin hubungan yang hangat dan penuh rasa percaya dengan orang lain, memiliki kepedulian dan kesejahteraan terhadap orang lain, mampu memahami, saling meminta dan memberi dalam suatu hubungan. Individu dengan tingkat hubungan positif dengan orang lain yang tinggi merupakan orang yang hangat, merasa puas dan percaya untuk berhubungan dengan orang lain, peduli dengan kebahagiaan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan intimasi yang

kuat, memahami adanya proses memberi dan menerima dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara itu, individu dengan tingkat hubungan positif yang rendah memiliki sedikit hubungan yang dekat atau saling percaya, mengalami kesulitan menjadi orang yang hangat terbuka dan peduli dengan, terisolasi dan frustrasi dengan hubungan interpersonal, dan tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan ikatan penting dengan orang lain.

d. *Autonomy* (Kemandirian)

*Autonomy* adalah kemampuan individu dalam menentukan kebebasan diri, pengendalian internal, individual dan pengaturan perilaku internal. Individu yang memiliki *autonomy* yang baik merupakan individu yang mandiri dan dapat membuat keputusan sendiri, mampu untuk bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam, serta mengevaluasi diri dari standar pribadi. Sedangkan individu yang memiliki *autonomy* yang kurang baik lebih mementingkan harapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, mengubah diri sesuai dengan tekanan dari lingkungan.

e. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Penguasaan lingkungan yang dimaksud adalah individu memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan sekitar hidupnya, memiliki minat untuk berpartisipasi terhadap hal-hal diluar dirinya baik dalam bentuk aktivitas baru maupun rutinitas yang telah dilakukannya sehari-hari. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu mengendalikan dan mengatur situasi kehidupan yang dihadapi. Sedangkan individu dengan penguasaan lingkungan yang kurang baik tidak mampu mengatur situasi keseharian, tidak mampu mengubah dan meningkatkan kualitas lingkungannya.

f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Diri)

Pertumbuhan merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dirinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik akan terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidupnya. Sedangkan individu dengan pertumbuhan pribadi yang rendah akan merasakan dirinya stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri yang mengakibatkan kebosanan dan hilangnya minat terhadap kehidupannya serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

**3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Ryff (1989) mengklasifikasikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being*, diantaranya :

a. Usia

Terdapat perbedaan antara usia seseorang dengan *psychological well-being* yang di miliki, hal ini dikarenakan terdapat beberapa aspek *psychological well-being* yang akan cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang, seperti kemandirian dan penguasaan lingkungan.

b. Jenis Kelamin

Dalam beberapa studi telah terbukti jika terdapat perbedaan *psychological well-being* dengan jenis kelamin, dimana perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dari pada laki-laki di bidang menjaga hubungan dengan orang lain dan pengembangan pribadi.

c. Status Sosial Ekonomi

Perbedaan status sosial ekonomi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu.

Seseorang yang memiliki status pekerjaan yang tinggi akan mempunyai *psychological well-being* yang baik.

d. Budaya

*Psychological well-being* juga dapat dipengaruhi oleh budaya masyarakat. Terdapat perbedaan budaya antara masyarakat yang memiliki budaya yang orientasinya pada individualisme dan masyarakat yang memiliki budaya bersifat kolektif.

## **B. *Self Compassion***

### **1. Definisi *Self Compassion***

*Self compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi buddha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Konsep *self compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Self compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang non-defensif dan tidak menghakimi. *Self compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang berfungsi untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilaku lah yang memunculkan *self compassion*.

*Self compassion* merupakan sebuah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan hidup ataupun terhadap kekurangan dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan dalam dirinya yang merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff (2003) menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu *self compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Neff (2003) juga menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk

mengelola kesehatan diri dan *well-being* serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan. Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi kegagalan, dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrinsic bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan.

*Self compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemarkan kekurangan yang ada pada dirinya karena individu yang memiliki *self compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia. Seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi mempunyai ciri sebagai berikut :

- 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
- 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain.
- 3) Memiliki kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

*Self compassion* tidak bisa diartikan dengan *self-pity* (mengasihani diri sendiri). Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, individu akan tenggelam dalam masalah mereka dan individu tersebut akan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Setelah hal itu terjadi, individu akan mengabaikan hubungannya dengan orang lain dan bertindak seolah-olah dirinya sebagai satu-satunya orang yang menderita. Sedangkan dalam *self-compassion* sendiri, lebih menekankan pada pemberian rasa aman dan perlindungan dimana dalam menghadapi masalah individu akan dapat melihat masalah secara luas, menganggap masalah adalah pengalaman hidup setiap manusia bukan hanya dirinya saja.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri serta terbuka dalam menghadapi kesulitan sehingga menganggap kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani. *Self compassion* dapat dimiliki individu dengan memberi perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai masalah dalam hidup dan saat melihat kelemahan atau kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa permasalahan, kegagalan, penderitaan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

## 2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff (2003) membedakan *self compassion* menjadi tiga aspek, yaitu sebagai berikut :

- a. *Self Kindness vs. Self Judgement* (Mengasihi diri vs. Menghakimi diri)

*Self compassion* adalah memahami diri dengan baik dan mengasihi diri dalam segala situasi. Kebaikan ini dapat berupa perhatian, tetap menerima diri meski dalam keadaan yang sulit, dan menyadari bahwa diri tidak akan terus dapat memenuhi harapan sehingga akan menghindarkan diri dari stres, frustrasi, dan bahkan mengkritik diri sendiri. Jika *self kindness* seseorang rendah, ia akan lebih banyak menghakimi diri dan menyalahkan diri atas sebuah penderitaan atau kegagalan yang dialami.

- b. *Common Humanity vs. Isolation* (Kemanusiaan Universal vs. Isolasi)

Sudut pandang individu akan berubah jika memiliki *self compassion*. Ia akan melihat pengalaman yang dialami sebagai pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain baik berupa pengalaman yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Sehingga, penerimaan diri akan mudah dicapai karena meski bentuknya tidak sama, orang lain pasti juga mengalami

kesulitan yang tidak jauh berbeda. Jika individu tidak menyadari bahwa penderitaan merupakan hal wajar yang juga dialami orang lain, ia akan merasa sebagai satu-satunya orang yang menderita di dunia dan merasa sendiri di dunia yang asing.

c. *Mindfulness vs. Overidentification* (Kesadaran Penuh vs. Over Identifikasi)

*Mindfulness* adalah kesadaran penuh akan perasaan, keadaan dan pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan kritik, kontrol, maupun tekanan yang berlebihan akan pengalaman tersebut khususnya terhadap pengalaman negatif (penderitaan, kesedihan, kegagalan, dll). Individu dengan *mindfulness* yang rendah justru akan mengidentifikasikan pengalaman negatif tersebut secara berlebihan dan bukannya fokus memperbaiki diri.

Pembagian *self compassion* menjadi beberapa aspek menjadikannya terlihat terpisah satu dengan yang lainnya. Namun, Neff (2016) menegaskan bahwa meskipun enam aspek tersebut berdiri secara independen namun tetap memengaruhi satu sama lain, dan bersama-sama berinteraksi dalam membentuk *self compassion* seseorang.

### **3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion***

Neff (2003) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion*, yaitu :

e. Jenis Kelamin

Penelitian Leadbeater & Nolen dkk. (1999. dalam Neff, 2003) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering merenung dan mengkritik kekurangan pada dirinya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang menyebutkan *self compassion* pada laki-laki bernilai lebih tinggi daripada perempuan (Neff dkk., 2008).

f. Usia

Dalam teori perkembangan Erikson menjelaskan bahwa individu berada dalam beberapa tahap kehidupan. Pada tahap *integrity, self*

*compassion* akan lebih tinggi karena pada tahap ini individu lebih mampu menerima diri.

c. Budaya

Budaya sangat beragam dan dapat menjadi hal yang mempengaruhi *self compassion*. Seperti halnya budaya timur dan barat yang sangat berlainan, Markus dan Kitayama (dalam Missiliana, 2014) menyebutkan bahwa asia lebih menekankan pada perilaku kolektif yang lebih memberatkan hubungannya dengan orang lain, lingkungan, dan menyelaraskan dengan orang lain dalam berperilaku. Hal ini berbanding terbalik dengan budaya barat yang lebih individualistic (mandiri, tidak ikut campur pada urusan orang lain, dan lebih unik dalam bertingkah laku).

d. Pola Asuh Orngtua

Menurut Neff & McGehee (2010) individu yang berasal dari keluarga yang kritis dan disfungsi memiliki peluang yang lebih besar untuk memiliki *self compassion* yang rendah. Kritisnya orang tua kepada anak akan terlihat dampaknya ketika menginjak usia dewasa dimana ia akan lebih sering mengkritik diri atas kegagalan atau penderitaan yang dialami.

e. Kepribadian

Menurut teori psikoanalisa Sigmund Freud struktur kepribadian terdiri dari tiga aspek yang saling terhubung yaitu id, ego, dan superego (Rohendi, 2009). Id adalah aspek kepribadian yang berisi sifat-sifat naluriah manusia yang primitif, ego adalah aspek yang menghubungkan antara dorongan naluriah manusia dengan realita, dan superego adalah aspek kepribadian yang berisi norma-norma atau nilai yang mendorong ego menolak desakan id.

### **C. Hubungan antara *Self Compassion* dan *Psychological Well-Being***

Mahasiswa mengalami banyak tantangan yang harus dilalui selama berada di universitas baik dari dalam diri, maupun dari luar diri. Menyusun

skripsi untuk mahasiswa semester akhir bukan suatu hal yang mudah, meskipun terdapat mahasiswa yang menyusun skripsi dengan cepat, namun juga terdapat mahasiswa yang menempuh masa perkuliahan lebih lama karena belum menyelesaikan skripsi. Dalam pengerjaan skripsi dibutuhkan *psychological well-being* yang baik. Menurut Ryff (1995) untuk mencapai tingkat *psychological well-being* yang baik maka individu harus mampu mengatasi stress dan menghindari masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang merasa hidupnya sejahtera akan mampu memperluas persepsinya yang berkaitan dengan skripsi yang sedang dikerjakan.

Perasaan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga dapat mempengaruhi *psychological well-being*, seperti perasaan yang berlebihan pada diri sendiri akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dapat menerima dirinya. Hal tersebut dapat diatasi jika mahasiswa memiliki *self-compassion*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu memahami, menyadari dan menerima segala hal yang menimpanya termasuk kesulitan yang dihadapi sehingga mampu mengolah segala sikap dan perasaan untuk selalu positif serta dapat merasakan kepuasan hidup yang lebih baik yang menjadikan mahasiswa memiliki *psychological well-being*.

*Self compassion* merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif yang diungkapkan oleh Kristin Neff. Menurut Neff (2003), *self compassion* memiliki tiga komponen utama yaitu a) *self kindness* adalah bersikap baik dan pengertian akan rasa sakit maupun kegagalan diri daripada mengkritik diri secara berlebihan, b) *common humanity* adalah menganggap pengalaman saat ini adalah bagian dari permasalahan manusia pada umumnya daripada menjadikannya masalah pribadi yang membuatnya terisolasi, c) *mindfulness* adalah menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan tanpa mengidentifikasi secara berlebihan. Konsep ini kemudian berkembang menjadi 6 komponen yang berdampingan antara komponen yang positif dan komponen negatif yang menjadi lawannya, yaitu *self kindness vs. self judgement*, *common humanity vs. isolation*, dan *mindfulness vs.*

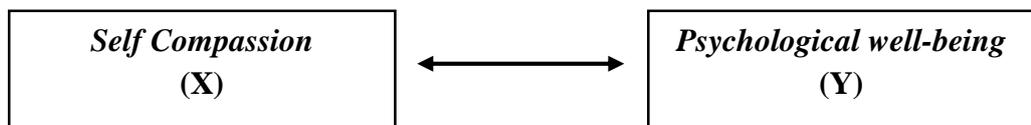
*overidentification*. *Self compassion* menjadikan seseorang lebih menerima dirinya ketika dalam keadaan terpuruk sehingga individu dapat bangkit kembali.

*Self-compassion* memiliki fungsi sebagai strategi beradaptasi menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Pada penelitian Neff (2007), individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat lebih merasakan kenyamanan dalam kehidupan bersosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi dan dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif. *Self compassion* dianggap penting karena individu dapat lebih menerima kekurangan dan keterbatasan diri, daripada bergantung kepada orang lain. Neff dan Costigan (2014) menyatakan bahwa individu yang memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan kepedulian saat menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah dapat meningkatkan *psychological well-being* individu. Sehingga diharapkan dengan adanya *self-compassion* pada mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. *Psychological well-being* dianggap penting karena setiap individu menginginkan dirinya sejahtera. Individu akan memiliki kesejahteraan saat mampu menerima kelebihan dan kekurangannya.

Maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula. Penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016) dan penelitian Felder dkk (2016) menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu dan menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki kecenderungan meningkat dengan bertambahnya usia. Penelitian yang dilakukan oleh Terry, Leary, & Mehta (2013), juga menemukan bahwa *self-compassion* mampu memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan atau kepuasan hidup

individu, meskipun masing-masing individu mempunyai cara yang berbeda dalam bereaksi terhadap perubahan maupun tekanan yang terjadi baik itu pada segi kesehatan fisik, kesehatan mental, regulasi diri dan lingkungan sosialnya. Sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tinggi maka hubungan antara harapan dan kepuasan hidup akan menjadi tinggi.

#### D. Kerangka Konseptual



#### E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara sebuah penelitian dari permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dalam pendekatannya lebih berfokus pada data-data berupa angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Penelitian kuantitatif dimulai dari pengumpulan data, interpretasi data dan menampilkan hasil, serta perlu adanya penguatan metode penelitian numerik (Arikunto, 2006).

Analisis korelasional kemudian digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar variabel dan untuk memahami fenomena sehingga dapat diketahui hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Hajar, 1999). Dalam penelitian ini, variabel yang ingin dilihat taraf hubungannya adalah variabel *self compassion* dan variabel *psychological well-being*.

#### B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan simbol yang nilainya bermacam-macam, yaitu angkanya dapat berlainan pada subjek dengan subjek lainnya (Azwar, 2006). Secara lebih jelas, Kerlinger (1973) menyebut variabel penelitian sebagai konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

##### 1. Variabel Bebas (x)

Variabel Bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas juga dapat disebut sebagai variabel yang berpengaruh pada variabel yang ingin diteliti (Azwar, 2007). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Self compassion*.

## **2. Variabel Terikat (y)**

Variabel terikat adalah variabel yang digunakan dalam penelitian, diukur dengan tujuan mengetahui besarnya pengaruh yang diterima dari variabel lain (variabel bebas). Besarnya pengaruh dilihat dari ada atau tidaknya sebagai sebab perubahan pada variabel yang lain (Azwar, 2007). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Psychological well-being*.

## **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi terkait suatu variabel yang diperoleh dari perumusan pada karakteristik-karakteristik yang diamati (Azwar, 2010). Definisi operasional dibuat untuk mencegah adanya kesalahpahaman data dan untuk menjelaskan variabel secara lebih praktis. Definisi operasional pada masing-masing variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. *Psychological Well-Being***

*Psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi dan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Semakin tinggi skor skala *psychological well-being* yang diperoleh subjek maka semakin tinggi juga *psychological well-being* subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor skala *psychological well-being* yang diperoleh subjek maka semakin rendah juga *psychological well-being* subjek.

### **2. *Self Compassion***

*Self compassion* adalah kondisi yang memungkinkan bagi individu untuk menerima kekurangan diri tanpa syarat (*self kindness vs. self judgement*), menyadari bahwa permasalahan juga dihadapi oleh orang lain

sehingga tidak merasa sendiri di dunia ini (*common humanity vs. isolation*), dan tidak memberikan kritik berlebih terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (*mindfulness vs. overidentification*). Semakin tinggi skor skala *self compassion* yang diperoleh subjek maka semakin tinggi juga *self compassion* subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor skala *self compassion* subjek maka semakin rendah juga *self compassion* subjek

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi menjadi kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi juga dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek. Subjek yang memiliki kapasitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif angkatan 2015-2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengambil mata kuliah skripsi berjumlah 243 mahasiswa berdasarkan data BAK Fakultas Psikologi semester ganjil tahun 2022.

### **2. Sampel**

Sampel penelitian yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2011). Teknik *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi ini.

Menurut Arikunto (2006) apabila subjek yang diteliti kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Tetapi jika subjek yang diteliti lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah  $243 \times 25\% = 60,75$  sehingga dibulatkan menjadi 61 mahasiswa aktif angkatan 2015-2018 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Namun dengan pertimbangan untuk mengurangi *probabilitas eror* maka peneliti memutuskan untuk mengambil sampel yang lebih banyak dari batas minimal diatas menjadi 101 mahasiswa.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif, yaitu wawancara, angket (kuesioner) dan observasi. Peneliti menggunakan angket (kuesioner) untuk memperoleh data. Angket (kuesioner) beberapa pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang dirinya dan hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2002). Metode angket dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data utama yang disebarkan kepada subjek penelitian menggunakan google form. Penggunaan angket lebih efisien jika ditinjau dari segi waktu, biaya serta dapat meliputi jumlah responden yang besar.

Metode angket pada penelitian ini menggunakan skala yaitu skala *psychological well-being* dan skala *self compassion* yang diadaptasi dari alat ukur yang sudah dilakukan uji coba sebelumnya.

##### **1. Skala *Psychological Well-Being***

Skala yang digunakan adalah *psychological well-being Scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi menjadi bahasa Indonesia untuk memastikan tidak adanya item yang ambigu, mudah dipahami, dan akurasi penerjemahan dari bahasa Inggris

ke bahasa Indonesia. Alat ukur psikologis ini merupakan alat ukur yang terdiri dari enam dimensi yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *purpose in life*, *personal growth* dan *environmental mastery* (Ryff, 1989).

*Psychological well-being scale* pada awalnya terdiri dari 120 item dengan 20 item di tiap dimensi (Ryff & Keyes, 1995). Kemudian berkembang menjadi 84 item dengan 14 item di setiap dimensi. Alat ukur ini juga memiliki dua bentuk lainnya yaitu 54 item dengan 9 item di setiap dimensi, serta 18 item dengan 3 item di setiap dimensi (Ryff dalam Engger, 2015).

**Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Psychological Well-Being***

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self acceptance</i>	Memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk didalamnya kualitas baik dan buruk	6,12	18	3
<i>Purpose in life</i>	Memiliki tujuan dan arah dalam hidup	11	5,7	3
<i>Positive relations with others</i>	Mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain	4	10,16	3
<i>Autonomy</i>	Mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri	1,7	13	3
<i>Environmental Mastery</i>	Memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan	2,8	14	3
<i>Personal Growth</i>	Adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya	9	3,15	3

Berdasarkan bentuknya, *psychological well-being scale* adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Keempat pilihan jawaban tersebut terdiri dari dua penilaian yang berbeda pada masing-masing aitem yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*.

**Tabel 3. 2 Pilihan Jawaban**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

## 2. Skala *Self Compassion*

**Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Self Compassion***

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self Kindness vs. Self Judgement</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sayang terhadap diri sendiri</li> <li>- Menilai diri negatif</li> </ul>	5, 12, 9, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya</li> <li>- Menilai diri sebagai manusia paling menderita di dunia</li> </ul>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyadari dan menilai dan permasalahan secara objektif</li> <li>- Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan</li> </ul>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8

Penelitian ini mengadopsi *Self compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang telah disesuaikan ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). SCS disusun dengan melibatkan enam dimensi yang terdiri dari dimensi positif yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta dimensi negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Konstruksi SWD diadaptasi dari SCS yang pertama kali dikemukakan oleh Neff (2003) dan telah mengalami proses validasi yang terus berulang (Neff dkk, 2021). SWD terdiri dari 26 item untuk mengukur 6 komponen *self compassion*.

Pada skala *self compassion*, pilihan jawabannya yaitu : STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju)

**Tabel 3. 4 Pilihan Jawaban**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

## F. Uji Validitas dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran kecermatan suatu tes dalam melakukan fungsi ukurannya. Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya tingkat akurasi suatu tes skala dalam melaksanakan fungsi pengukuran (Azwar, 2007). Nurkencana (1992) menyatakan bahwa suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat pengukur tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur secara tepat.

Validitas digunakan sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen suatu pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes bisa dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukur secara tepat maupun memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2007). Untuk dapat menguji validitas suatu alat ukur yang

digunakan dapat menggunakan korelasi antar skor item. Pemilihan mengenai item yang akan diukur dalam penelitian yang dilakukan dengan cara menghitung korelasi dari antar skor pada item yang bersangkutan dengan total skor yang diperoleh.

Menurut (Azwar, 2007) untuk menguji koefisien validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas data yang digunakan untuk mencari hubungan yaitu *product moment*. Metode ini dipilih karena termasuk analisis korelasional yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS versi 26.0 for windows*.

Berdasarkan uji validitas skala *psychological well-being* yang awalnya dari 18 aitem yang diujikan kepada 101 responden terdapat 15 *item* yang valid dan ada 3 aitem yang gugur. Adapun rincian validitas skala *psychological well-being* adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas *Psychological Well-Being***

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
		Valid	Tidak Valid	
<i>Psychological well-being</i>	<i>Self acceptance</i>	2,3	1	3
	<i>Purpose in life</i>	4,5,6	-	3
	<i>Positive relations with others</i>	7,8,9	-	3
	<i>Autonomy</i>	11,12	10	3
	<i>Environmental mastery</i>	13,14,15	-	3
	<i>Personal growth</i>	17,18	16	3
Total		15	3	18

Tabel diatas terdapat 3 item tidak valid pada skala *psychological well-being* antara lain 1, 10, 16. Sehingga jumlah item valid terdapat 15 item yang digunakan dalam alat ukur penelitian.

Selain itu, peneliti juga melakukan pengujian validitas terhadap skala *self compassion*. Berikut uji validitas skala *self compassion* :

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas *Self Compassion***

Variabel	Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
		Valid	Tidak Valid	
<i>Self compassion</i>	<i>Self Kindness vs. Self Judgment</i>	1,2,4,5,6,7,8,9,10	3	10
	<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	11,12,15,16,17,18	13,14	8
	<i>Mindfulness vs. Overidentification</i>	19,20,21,22,23,24,25,26	-	8
<b>Total</b>		23	3	26

Berdasarkan tabel di atas menghasilkan bahwa terdapat item yang gugur pada item nomor 3, 13, dan 14. Sehingga item yang valid sebanyak 23 item yang digunakan dalam instrumen alat ukur penelitian.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Saifuddin Azwar (2004), reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, mengandung makna kecermatan pengukuran. Dan pengukuran yang tidak reliable akan menghasilkan skor yang tidak bisa dipercaya, karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor error (kesalahan) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya. Pengukuran yang tidak reliable tentu tidak akan konsisten pula dari waktu ke waktu. Reliabilitas bisa dinyatakan dengan koefisien reliabilitas angka yang berada didalam rentang 0 hingga 1,00. Jika semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Dan sebaliknya koefisienn yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2011).

Abdillah (2018) mendefinisikan *Cronbach's Alpha* sebagai metode yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas konsistensi internal pada suatu alat ukur. Jika nilai alpha > 0,60 maka alat ukur dapat

dikatakan reliabel. Reliabilitas ini menunjukkan bahwa pertanyaan dalam alat ukur tersebut adalah reliabel. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan uji aplikasi SPSS versi 26.0 for windows.

**Tabel 3. 6 Kriteria Realibilitas**

<b>Interval</b>	<b>Interpretasi</b>
0.00 – 0.19	Sangat Rendah
0.20 – 0.39	Rendah
0.40 – 0.59	Sedang
0.60 – 0.79	Tinggi
0.80 – 1.00	Sangat Tinggi

Peneliti melakukan pengujian reliabilitas dengan teknik Alpha Cronbach dengan hasil uji coba 100 responden menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows. Berikut hasil reliabilitas pada skala *psychological well-being* dan *self compassion*.

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Nilai Alpha</b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Self compassion</i>	0,756	Tinggi
<i>Psychological well-being</i>	0,617	Tinggi

Berdasarkan pada pengujian reliabilitas skala *self compassion* dan *psychological well-being* yang sudah menggugurkan item yang tidak valid. Diketahui apabila hasil koefisien reliabilitas sebesar *self compassion* 0,756. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *psychological well-being self compassion* menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,617. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitas kedua skala dinyatakan reliabel tinggi karena nilai *Cronbach Alpha* >0,60.

## **G. Analisis Data**

Analisis data adalah kegiatan pemecahan rumusan masalah yang dapat dilakukan ketika semua data penelitian telah terkumpul. Analisis data harus dilakukan dengan teliti sehingga hasil penelitian dapat diperoleh secara akurat. Dalam penelitian kuantitatif menghasilkan data berbentuk

angka sehingga perlu menggunakan statistic. Uji statistic yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan melakukan analisis deskripsi masing-masing variabel dengan menggunakan Analisis Statistik Deskriptif, dengan menghitung mean, standar deviasi dan frekuensi. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product-moment. Beberapa uji statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Analisis Statistik Deskriptif (Kategorisasi)

Analisis statistik deskriptif merupakan metode untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi variabel-variabel dalam suatu penelitian. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi dan perilaku data sampel penelitian dengan melihat nilai minimum, nilai maximum, rata – rata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel independen dan variabel dependen.

Untuk mengetahui tingkat *self compassions* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dilakukan kategorisasi dengan model distribusi normal. Kategorisasi pada setiap variabel adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. 8 Kategori Penilaian**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Skor</b>
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$

Dalam pengkategorian ini peneliti menggunakan skor hipotetik dengan perhiyungan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Menghitung mean hipotetik dengan rumus :

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \Sigma k$$

Keterangan :

$\mu$  = rerata hipotetik

$i_{max}$  = Skor maksimal item

$i_{min}$  = Skor minimal item

$\Sigma k$  = Jumlah item

b. Menghitung deviasi standar hipotetik dengan rumus :

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} + X_{min})$$

Keterangan :

$\sigma$  = Deviasi standar hipotetik

$X_{max}$  = Skor maksimal subjek

$X_{min}$  = Skor minimal subjek

Setelah diketahui tingkat masing-masing variabel pada subjek, kemudian digunakan rumus presentase untuk mengetahui persentase subjek dari kategori tinggi, sedang, maupun rendah.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$P$  = Persentase

$f$  = Frekuensi

$N$  = Jumlah Frekuensi

Pada analisis ini akan terlihat kategorisasi pada masing-masing variabel yang diteliti dengan melakukan analisis distribusi frekuensi, mean, persentase, dan standar deviasi. Selain melihat persentase masing-masing kategori pada keseluruhan subjek.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *self compassion* dan *psychological well-being*. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment*. Uji analisis data dilakukan menggunakan SPSS for windows dan disimpulkan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015-

2018. Kedua variabel dianggap memiliki korelasi jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05.

### **3. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran populasi pada data yang telah terkumpul (Santoso, 2010). Pada variabel *psychological well-being* dan *self compassion* dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov dan pengujian dilakukan menggunakan *SPSS for windows*. Menurut analisis Kolmogorov-Smirnov distribusi data dinilai normal ketika nilai signifikansi  $> 0,05$ .

### **4. Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidak liniernya hubungan antara dua variabel. Uji anova digunakan untuk mengukur linieritas antara variabel *psychological well-being* dan *self compassion*. Data dinilai linier ketika kedua variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50 Kec. Lowokwaru Kota Malang. Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang didirikan pada tahun 1997. Adapun visi, misi, dan tujuan dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut :

##### **a. Visi dan Misi**

###### **1) Visi**

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang brekarakter ulul albab, berwawasan nusantara dan berdaya saing di dunia global.

###### **2) Misi**

- a) Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- b) Mencetak civitas akademka yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional.
- c) Melaksanakan Pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang Inovatif dan Aplikatif.
- d) Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
- e) Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.

- f) Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara professional.
- g) Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

**b. Tujuan**

- 1) Memiliki keilmuan Psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat.
- 2) Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam.
- 3) Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan Psikologi.
- 4) Menghasilkan lulusan yang memiliki *Islamic performance and character*.

**2. Waktu dan Tempat**

Penelitian dilaksanakan pada Agustus – Oktober 2022 yang penyebaran kuesionernya menggunakan *google form*. *Google form* disebar secara online kepada mahasiswa aktif yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang angkatan 2015-2018. Penggunaan *google form* ini dikarenakan lebih mudah dalam pengumpulan data yang langsung berbentuk digital.

**3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015-2018. Pada prosedur penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta data jumlah mahasiswa aktif angkatan 2015-2018 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi ke bagian akademik

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- b. Peneliti menginput kuesioner yang telah disiapkan ke google form.
- c. Pada skala penelitian, penelitian memperkenalkan identitas diri dan menjelaskan tujuan penelitian.
- d. Peneliti memberikan *informed consent* kepada mahasiswa yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian.
- e. Peneliti mengirimkan formulir penelitian kepada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2015-2018 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi secara online melalui link google form secara *chatting* pribadi Whatsapp.
- f. Selanjutnya, peneliti mengambil sampel yang masuk pertama sampai dengan terpenuhinya jumlah 61 subjek yang telah mengisi.
- g. Peneliti melakukan rekap data dan olah data dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 for windows*.

#### **4. Hambatan dalam Penelitian**

Pada pelaksanaan penelitian ini peneliti menjumpai beberapa hambatan di antaranya :

- a. Kurangnya peneliti dalam menyimpan nomor teman seangkatan dan kakak tingkat, sehingga menyebabkan penyebaran link pada *chatting* personal memerlukan waktu.
- b. Respon pesan yang lama dari subjek dan pesan yang tidak segera dibaca oleh subjek membuat proses pengerjaan kuesioner memakan waktu yang lama.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Sampel**

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015-2018 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yang

dipilih sebanyak 101 dengan identitas jenis kelamin, angkatan, sudah mendapat dosen pembimbing atau belum, tahapan skripsi, metode penelitian.

a. Jenis Kelamin

Pada hasil identitas responden berdasarkan jenis kelamin dapat ditinjau pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 1 Jumlah Sampel Menurut Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Total Responden	Presentase
Laki- laki	27	26%
Perempuan	74	74%
Total	101	100%

Sumber : data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa 61 responden yang terdiri dari responden laki-laki sejumlah 27 atau 26% sedangkan responden perempuan sejumlah 74 atau 74%. Berikut diagram jumlah sampel menurut jenis kelamin :



**Gambar 4. 1 Diagram Jumlah Sampel Menurut Jenis Kelamin**

Sumber : Data primer diolah (2022)

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui responden berdasarkan jenis kelamin diagram menunjukkan bahwa frekuensi yang paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan daripada laki-laki.

b. Angkatan

Pada penelitian ini responden menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

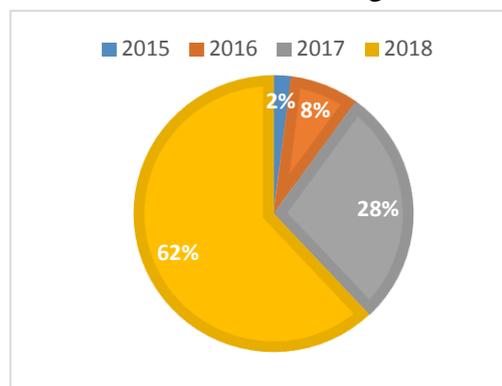
angkatan 2015 hingga 2018 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi sehingga dapat dilihat hasil frekuensi identitas responden menurut angkatan pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 2 Jumlah Sampel Menurut Angkatan**

Angkatan	Total Responden	Presentase
Angkatan 2015	2	2%
Angkatan 2016	8	8%
Angkatan 2017	29	28%
Angkatan 2018	62	62%
Total	101	100%

Sumber : data primer diolah, 2022

Pada tabel diatas diketahui frekuensi sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdiri atas angkatan 2015 sejumlah 2 dengan presentase 2%, angkatan 2016 sejumlah 8 dengan presentase 8%, angkatan 2017 sejumlah 29 dengan presentase 28% dan angkatan 2018 sejumlah 62 dengan presentase 62% dari jumlah keseluruhan responden. Berikut diagram jumlah responden mahasiswa menurut angkatan :



**Gambar 4. 2 Diagram Jumlah Responden Menurut Angkatan**

Sumber : Data primer diolah (2022)

Berdasarkan diagram diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang paling banyak yaitu responden dari angkatan 2018 yang berjumlah 48 mahasiswa, angkatan 2017 berjumlah 8 orang, angkatan 2016 berjumlah 4 orang dan angkatan 2015 berjumlah 1 orang.

c. Surat Keputusan (SK) Dosen Pembimbing

Pada saat mengambil mata kuliah skripsi, mahasiswa akan mendapatkan dosen pembimbing yang telah ditentukan oleh pihak Fakultas. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendapatkan dosen pembimbing sebesar 94%. Berikut merupakan diagram dosen pembimbing :



**Gambar 4. 3 Diagram Jumlah Responden Menurut SK Dosen Pembimbing**

Sumber : Data primer diolah (2022)

d. Tahapan Skripsi

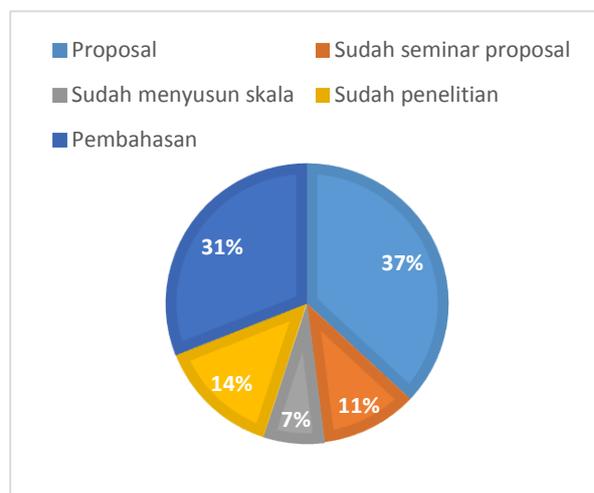
Pada hasil identitas responden berdasarkan tahapan skripsi dapat ditinjau pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 3 Jumlah Sampel Menurut Tahapan Skripsi**

Tahapan Skripsi	Total Responden	Presentase
Proposal	38	37 %
Sudah seminar proposal	11	11%
Sudah menyusun skala	7	7%
Sudah penelitian	14	14%
Pembahasan	31	31%
Total	101	100%

Sumber : Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa pada tahap proposal berjumlah 38 dengan presentase 37%, mahasiswa pada tahap sudah seminar proposal berjumlah 11 dengan presentase 11%, mahasiswa pada tahap sudah menyusun skala berjumlah 7 dengan presentase 7%, mahasiswa pada tahap penelitian berjumlah 14 dengan presentase 14% dan mahasiswa pada tahap pembahasan berjumlah 31 dengan presentase 31%. Berikut diagram jumlah responden menurut tahapan skripsi :



**Gambar 4. 4 Diagram Jumlah Responden Menurut Tahapan Skripsi**

Sumber : Data primer diolah (2022)

e. Metode Penelitian Skripsi

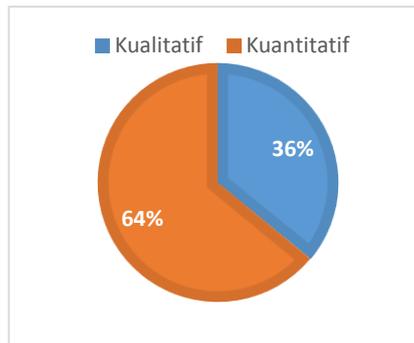
Pada hasil identitas responden berdasarkan tahapan skripsi dapat ditinjau pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 4 Jumlah Sampel Menurut Metode Penelitian**

Metode Penelitian	Total Responden	Presentase
Kualitatif	36	36%
Kuantitatif	65	64%
Total	101	100%

Sumber : Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel diatas ditarik kesimpulan bahwa dari 101 responden, mahasiswa yang menggunakan metode kualitatif berjumlah 36 dengan presentase 36% sedangkan mahasiswa yang menggunakan metode kuantitatif berjumlah 65 dengan presentase 64%. Berikut diagram jumlah sampel menurut metode penelitian :



**Gambar 4. 5 Diagram Jumlah Responden Menurut Metode Penelitian**

Sumber : Data primer diolah (2022)

## 2. Analisa Deskriptif Data Penelitian

Pada bagian deskriptif data penelitian untuk memberi gambaran tentang subjek yang sudah ditemukan di lapangan seperti mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi pada skala *psychological well-being* dan *self compassion*. Setiap tinggi rendahnya variabel dapat digambarkan melalui posisi rerata dalam rentang kategori skor. Rentang skor didapat dari sebuah pengukuran antara skor tinggi dan skor rendah. Selanjutnya melakukan kategorisasi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah.

### a. Menghitung nilai *mean* dan standar deviasi

Pemaparan data dari hasil deskripsi penelitian menghitung nilai mean dan standar deviasi dari variabel *psychological well-being* dan *self compassion* yang diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 4. 5 Hasil Deskriptif *Self Compassion* dan *Psychological Well-Being***

<b>Aspek</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.</b>
<i>Self compassion</i>	38	86	57,5	11,5
<i>Psychological well-being</i>	29	68	37,5	7,5

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa uji deskriptif *self compassion* menghasilkan nilai minimum sebesar 38 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 86. Pada nilai mean variabel *self compassion* sebesar 57,5 dan nilai standar deviasi sebesar 11,5.

Pada hasil tabel uji deskriptif variabel *psychological well-being* mempunyai hasil nilai minimum sebesar 29 sedangkan nilai maksimum sebesar 68. Pada nilai mean variabel *psychological well-being* sebesar 37,5 dan nilai standar deviasi sebesar 7,5.

b. Kategorisasi

Pada penelitian ini menganalisis tingkat *psychological well-being* dan tingkat *self compassion* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dapat ditinjau melalui kategorisasi.

1) Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi, maka dapat diketahui tingkat kategorisasi *psychological well-being* pada tabel berikut :

**Tabel 4. 6 Kategorisasi *Psychological Well-Being***

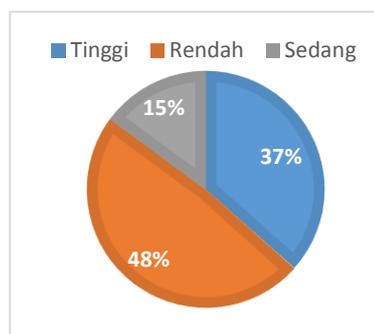
<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Hasil</b>
Tinggi	$X \geq (M+1 \text{ SD})$	$X \geq 92$
Sedang	$(M-1 \text{ SD}) \leq X \leq (M+1 \text{ SD})$	$46 \leq X \leq 69$
Rendah	$X \leq (M-1 \text{ SD})$	$X \leq 23$

Dengan melihat kategorisasi skala *psychological well-being* diatas, maka dapat diperoleh frekuensi dan presentase *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi pada tabel berikut :

**Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor *Psychological Well-Being***

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 60$	7	6,9%
Sedang	$30 \leq X \leq 45$	84	83,2%
Rendah	$X \leq 15$	10	9,9%
Total		101	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor diatas, maka dapat diketahui presentase pada kategori tinggi 6,9%, sedang 9,9% dan rendah 9,9%. Sehingga dari presentase tersebut dapat dilihat bahwa dari 101 sampel mahasiswa mengalami tingkat *self compassion* yang berbeda. Terdapat 7 mahasiswa pada kategori tinggi, 84 mahasiswa pada kategori sedang dan 10 mahasiswa pada kategori rendah. Diagram kategorisasi tingkat *psychological well-being* pada subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :



**Gambar 4. 6 Diagram Kategori *Psychological well-being***

Sumber : data primer diolah (2022)

Setelah mengetahui nilai kategorisasi, maka peneliti meninjau rata-rata tingkat *psychological well-being* berdasarkan 6

aspek dari variabel tersebut. Berikut pemaparan hasil tingkat mean *psychological well-being* :

**Tabel 4. 8 Mean Tingkat *Psychological Well-Being***

<b>Aspek</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.</b>
<i>Self Acceptance</i>	4	12	5	1,3
<i>Purpose in life</i>	3	12	7,5	2
<i>Positive relations with others</i>	3	12	7,5	2
<i>Autonomy</i>	3	11	5	1,3
<i>Environmental Mastery</i>	3	11	7,5	2
<i>Personal Growth</i>	4	12	5	1,3

Selanjutnya peneliti membagi mean dengan jumlah item aspek-aspek *psychological well-being* untuk mengetahui aspek yang paling besar hingga yang paling kecil. Berikut hasil perhitungan pada tiap aspek *psychological well-being* :

**Tabel 4. 9 Hasil Mean dengan Jumlah Item Aspek *Psychological Well-Being***

<b>Aspek</b>	<b>Mean</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Hasil</b>
<i>Self Acceptance</i>	5	3	1,6
<i>Purpose in life</i>	7,5	3	2,5
<i>Positive relations with others</i>	7,5	3	2,5
<i>Autonomy</i>	5	3	1,6
<i>Environmental Mastery</i>	7,5	3	2,5
<i>Personal Growth</i>	5	3	1,6

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling besar pada *psychological well-being* adalah aspek *purpose in life, positive relations with others dan environmental mastery* sebesar 2,5 kemudian yang paling kecil adalah aspek *self acceptance, autonomy dan personal growth* sebesar 1,6.

Peneliti juga meninjau kategorisasi *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin, angkatan, metode penelitian, tahapan skripsi. Berikut pemaparan hasil tingkat *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin :

**Tabel 4. 10 Kategori *Psychological Well-Being* Menurut Jenis Kelamin**

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	4	14,8%	3	4,1%
Sedang	19	70,4%	65	87,8%
Rendah	4	14,8%	6	8,1%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut jenis kelamin diketahui terdapat 4 responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 14,8%, kemudian 19 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 70,4% dan ada 4 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 14,8%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui terdapat 3 responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 4,1% kemudian 65 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 87,8%, dan ada 6 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 8,1%.

**Tabel 4. 11 Kategori *Psychological Well-Being* Menurut Angkatan**

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
2015	0	0%	2	100%	0	0%
2016	0	0%	8	100%	0	0%
2017	2	6,9%	22	75,8%	5	17,3%
2018	5	8,1%	52	83,8%	5	8,1%

Berdasarkan table kategorisasi menurut angkatan diketahui terdapat 2 responden angkatan 2017 pada kategori tinggi dengan persentase 6,9%, dan 5 responden angkatan 2018 pada kategori tinggi dengan persentase 8,1%, kemudian 2 responden angkatan 2015 pada kategori sedang dengan persentase 100%, 8 responden angkatan 2016 pada kategori sedang dengan persentase 100%, 22 responden angkatan 2017 pada kategori sedang dengan persentase 75,8%, 52 responden angkatan 2018 pada kategori sedang dengan persentase 83,8%. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 5 responden angkatan 2017 dengan persentase 17,3%, dan 5 responden angkatan 2018 dengan persentase 8,1%.

**Tabel 4. 12 Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Metode Penelitian**

Kategori	Kualitatif		Kuantitatif	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	5	14%	2	3%
Sedang	28	77,7%	56	86%
Rendah	3	8,3%	7	11%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut metode penelitian diketahui terdapat 5 responden kualitatif pada kategori tinggi dengan persentase 14%, 28 responden kualitatif pada kategori sedang dengan persentase 77,7%, 3 responden kualitatif pada kategori rendah dengan persentase 8,3%. Sedangkan pada metode kuantitatif terdapat 2 responden pada kategori

tinggi dengan persentase 3%, kemudian 56 responden pada kategori sedang dengan persentase 86% dan 7 responden pada kategori rendah dengan persentase 11%

**Tabel 4. 13 Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Tahapan Skripsi**

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Proposal	5	13,2%	31	81,5%	2	8,3%
Sudah seminar Proposal	0	0%	10	91%	1	9%
Sudah menyusun skala	0	0%	6	85,7%	1	14,3%
Sudah penelitian	1	7,2%	10	71,4%	3	21,4%
Pembahasan	1	3,2%	27	87%	3	9,8%

Berdasarkan tabel kategori menurut tahapan skripsi diketahui terdapat 5 responden tahap proposal pada kategori tinggi dengan persentase 13,2%, 31 responden tahap proposal pada kategori sedang dengan persentase 81,5%, 2 responden tahap proposal pada kategori rendah dengan persentase 8,3%, kemudian 10 responden tahap sudah seminar proposal pada kategori sedang dengan persentase 91% dan 1 responden tahap sudah seminar proposal pada kategori rendah dengan persentase 9%. 6 responden tahap menyusun skala pada kategori sedang dengan persentase 85,7%, 1 responden tahap menyusun skala pada kategori rendah dengan persentase 14,3%. Tahap sudah penelitian terdapat 1 responden berkategori tinggi dengan persentase 7,2%, 10 responden berkategori sedang dengan persentase 71,4%, 3 responden berkategori rendah dengan persentase 21,4%. Sedangkan pada tahap pembahasan terdapat 1 responden berkategori tinggi dengan persentase 3,2%, 27 responden berkategori sedang dengan

persentase 87% dan 3 responden berkategori rendah dengan persentase 9,8%.

## 2) Kategorisasi *Self Compassion*

Dengan mengetahui nilai mean dan standar deviasi, maka dapat diketahui tingkat kategorisasi *self compassion* :

**Tabel 4. 14 Kategorisasi *Self Compassion***

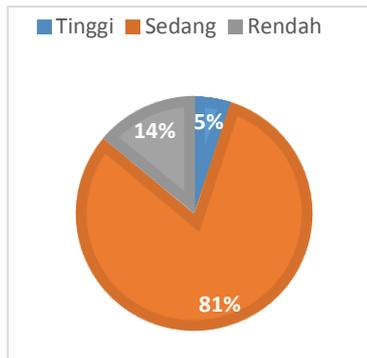
Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X \geq (M+1 \text{ SD})$	$X \geq 60$
Sedang	$(M-1 \text{ SD}) \leq X \leq (M+1 \text{ SD})$	$30 \leq X \leq 45$
Rendah	$X \leq (M-1 \text{ SD})$	$X \leq 15$

Setelah melihat kategorisasi skala *self compassion* diatas, maka dapat diperoleh frekuensi dan presentase *self compassion* mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi pada tabel berikut :

**Tabel 4. 15 Kategori Skor *Self Compassion***

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 92$	5	5,0%
Sedang	$46 \leq X \leq 69$	82	81,2%
Rendah	$X \leq 23$	14	13,9%
Total		101	100%

Berdasarkan kategori diatas, maka diperoleh presentase pada kategori sedang yaitu 81,2% dan rendah 13,9%. Dengan melihat frekuensi tersebut, dapat dilihat bahwa dari 101 sampel yang memiliki tingkat berbeda-beda. Terdapat 5 mahasiswa pada kategori tinggi, 82 mahasiswa pada kategori sedang dan 14 mahasiswa pada kategori rendah. Diagram kategorisasi tingkat *self compassion* pada subjek penelitian dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 4. 7 Diagram Kategori *Self compassion***

Sumber : data primer diolah (2022)

Setelah mengetahui nilai kategorisasi, maka peneliti meninjau rata-rata tingkat *self compassion* berdasarkan 3 aspek dari variabel tersebut. Berikut pemaparan hasil tingkat mean *self compassion* :

**Tabel 4. 16 Mean Tingkat *Self Compassion***

Aspek	Min	Max	Mean	Std.
<i>Self Kidness vs. Self Judgement</i>	13	35	22,5	6
<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	14	26	15	4
<i>Mindfulness vs. Overindentification</i>	10	27	20	5,3

Selanjutnya peneliti membagi mean dengan jumlah item aspek-aspek *self compassion* untuk mengetahui aspek yang paling besar hingga yang paling kecil. Berikut hasil perhitungan pada tiap aspek *self compassion* :

**Tabel 4. 17 Hasil Mean dengan Jumlah Item *Self Compassion***

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Self Kidness vs. Self Judgement</i>	22,5	10	2,25
<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	15	8	1,9
<i>Mindfulness vs. Overindentification</i>	20	8	2,5

Berdasarkan pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling besar pada *self compassion* adalah aspek *mindfulness vs. overidentification* sebesar 2,5. Kemudian dilanjut dengan aspek *selfkindness vs. selfjudgement* sebesar 2,25 dan aspek yang paling kecil adalah aspek *common humanity vs. isolation* sebesar 1,9.

Kemudian peneliti juga meninjau kategorisasi *self compassion* berdasarkan jenis kelamin, angkatan, metode penelitian, tahapan skripsi. Berikut pemaparan hasil tingkat *self compassion* berdasarkan jenis kelamin :

**Tabel 4. 18 Kategori Self Compassion Menurut Jenis Kelamin**

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	1	3,7%	4	5,4%
Sedang	22	81,4%	60	81%
Rendah	4	14,9%	10	13,6%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut jenis kelamin diketahui terdapat 1 responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 3,7%, kemudian 22 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 81,4% dan ada 4 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 15%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui terdapat 4 responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 5,4% kemudian 60 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 81%, dan ada 10 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 13,6%.

**Tabel 4. 19 Kategori *Self Compassion* Menurut Angkatan**

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
2015	0	0%	1	50%	1	50%
2016	0	0%	6	75%	2	25%
2017	1	3,4%	20	69%	8	27,6%
2018	4	6,4%	55	88,8%	3	4,8%

Berdasarkan table kategorisasi menurut angkatan diketahui terdapat 1 responden angkatan 2017 pada kategori tinggi dengan persentase 3,4%, dan 4 responden angkatan 2018 pada kategori tinggi dengan persentase 6,4%, kemudian 1 responden angkatan 2015 pada kategori sedang dengan persentase 50% %, 6 responden angkatan 2016 pada kategori sedang dengan persentase 75%, 20 responden angkatan 2017 pada kategori sedang dengan persentase 69%, 55 responden angkatan 2018 pada kategori sedang dengan persentase 88,8%. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 1 responden angkatan 2015 dengan persentase 50%, 2 responden angkatan 2016 dengan persentase 25%, 8 responden angkatan 2017 dengan persentase 27,6% dan 3 responden angkatan 2018 dengan persentase 4,8%.

**Tabel 4. 20 Kategori *Self Compassion* Menurut Metode Penelitian**

Kategori	Kualitatif		Kuantitatif	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	3	8,3%	2	3,1%
Sedang	27	75%	55	84,6%
Rendah	6	16,7%	8	12,3%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut metode penelitian diketahui terdapat 3 responden kualitatif pada kategori tinggi dengan persentase 8,3%, 27 responden kualitatif pada kategori sedang dengan persentase 75%, 6 responden kualitatif pada

kategori rendah dengan persentase 16,7%. Sedangkan pada metode kuantitatif terdapat 2 responden pada kategori tinggi dengan persentase 3,1%, kemudian 55 responden pada kategori sedang dengan persentase 84,6% dan 8 responden pada kategori rendah dengan persentase 12,3%.

**Tabel 4. 21 Kategorisasi *Self Compassion* Menurut Tahapan Skripsi**

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Proposal	3	8%	33	86,8%	2	5,2%
Sudah seminar proposal	1	9%	10	91%	0	0%
Sudah Menyusun Skala	0	0%	7	100%	0	0%
Sudah Penelitian	1	7,2%	10	71,4%	3	21,4%
Pembahasan	0	0%	22	71%	9	29%

Berdasarkan tabel kategori menurut tahapan skripsi diketahui terdapat 3 responden tahap proposal pada kategori tinggi dengan persentase 8%, 33 responden tahap proposal pada kategori sedang dengan persentase 86,8%, 2 responden tahap pada kategori rendah dengan persentase 5,2%, kemudian 1 responden tahap sudah seminar proposal pada kategori tinggi dengan persentase 9%, 10 responden tahap sudah seminar proposal pada kategori sedang dengan persentase 91%. 7 responden tahap menyusun skala pada kategori sedang dengan persentase 100% %. Tahap sudah penelitian terdapat 1 responden berkategori tinggi dengan persentase 7,2%, 10 responden berkategori sedang dengan persentase 71,4%, 3 responden berkategori rendah dengan persentase 21,4%. Sedangkan pada tahap pembahasan terdapat 22

responden berkategori sedang dengan persentase 71% dan 9 responden berkategori sedang dengan persentase 29%.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan mengetahui sebaran data memiliki data normal atau tidak (Ananda & Fadhil, 2018). Data dikatakan normal apabila nilai signifikan  $> 0,05$ . Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan dari *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 for windows*. Berikut pemaparan hasil uji normalitas :

**Tabel 4. 22 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov**

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,98054621
Most Extreme Differences	Absolute	0,085
	Positive	0,085
	Negative	-0,044
Test Statistic		0,085
Asymp. Sig. (2-tailed)		,071 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel diatas diketahui apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov sebesar  $0,071 > 0,050$  yang artinya data residual berdistribusi normal dengan pengambilan data sebanyak 101 responden.

### 4. Uji Linieritas

Pada uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara varaibel yang terletak pada suatu garis lurus atau tidak (Wildana & Muliani, 2020). Data dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar 0,05. Berikut hasil uji linieritas dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 for windows*.

**Tabel 4. 23 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self compassion</i>	0,117	Linier
<i>Psychological well-being</i>		

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas, dapat diketahui apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,117. Hal tersebut menandakan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Jadi artinya adanya sebuah hubungan yang linier dalam suatu garis lurus antara *self compassion* dan *psychological well-being* mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

### 5. Uji Hipotesis

Sugiyono (2012) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Kebenaran hipotesis harus dibuktikan melalui data-data yang sudah terkumpul. Uji hipotesis sendiri merupakan prosedur yang digunakan dalam penelitian dalam mengambil keputusan apakah hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima. Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi product moment. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh dari kedua variabel merupakan data interval. Adapun hasil dari uji korelasi product moment dapat dilihat dari tabel berikut :

**Tabel 4. 24 Hasil Uji Hipotesis**

		<i>Self compassion</i>	PWB
<i>Self compassion</i>	Pearson Correlation	1	,358**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	101	101
PWB	Pearson Correlation	,358**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	101	101

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel memiliki korelasi. Sedangkan jika nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel tidak memiliki korelasi. Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil uji korelasi variabel *self compassion* dengan *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi 0,000 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan *self compassion*. Sedangkan pada pearson corelation memiliki nilai 0,358. Nilai tersebut memiliki arti bahwa tingkat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* berada pada hubungan positif. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat *Psychological Well-Being* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikerjakan, diperoleh informasi bahwa rata-rata dari *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkatan sedang yang pada dasarnya ialah ketika seseorang mampu bertindak secara mandiri dan berpikiran positif terhadap dirinya dan terbentuklah *psychological well-being* pada dirinya (Issom & Makbulah, 2017).

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat sedang dengan presentase 83,2% dengan jumlah 84 mahasiswa dari jumlah 101 mahasiswa. Tingkat *psychological*

*well-being* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kondisi yang cukup sejahtera secara psikologis dimana keadaan mahasiswa tersebut ditandai dengan mampu menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain.

Dari ke enam aspek yang ada, terdapat tiga aspek yang mendapat skor paling tinggi mempengaruhi tingkat *psychological well-being* yaitu aspek *purpose in life*, *positive relations with others* dan *environmetal mastery*. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sudah bisa menentukan tujuan hidup kedepannya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang sekitar sehingga mampu mengendalikan dan mengatur situasi kehidupan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pemaparan *psychological well-being* menurut Ryff (1989) bahwa *psychological well-being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi dan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

## **2. Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi**

*Self compassion* merupakan sebuah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan hidup ataupun terhadap kekurangan dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan dalam dirinya yang merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Seseorang yang memiliki *self compassion* akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya, selain itu *self compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi.

Hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui tingkat *self compassion* yang ada pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi dengan presentase 5,0% berjumlah 5 mahasiswa, sedangkan pada tingkat sedang dengan presentase 81,2% berjumlah 82 mahasiswa dan pada tingkat rendah dengan presentase 13,9% berjumlah 14 mahasiswa.

Dilihat dari hasil perhitungan diatas yang menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi angkatan 2015-2018 berada pada kategori sedang, yaitu di presentase 81,2% dengan jumlah 82 mahasiswa dari total jumlah 101 mahasiswa. Tingkat *self compassion* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self kindness*, *common humanity* ataupun *mindfulness* yang baik namun terkadang juga masih terdapat *self judgement*, *isolation* dan *overidentification* dalam dirinya. Banyaknya mahasiswa yang memiliki *self compassion* pada kategori sedang ini perlu ditingkatkan menjadi *self compassion* tinggi dengan memberikan kegiatan yang dapat meningkatkan *self compassion* mahasiswa.

Dari ketiga aspek yang ada, terdapat salah satu aspek yang memiliki skor paling tinggi mempengaruhi *self compassion*, yaitu aspek *mindfulness vs. overidentification* yang berarti kesadaran penuh akan perasaan, keadaan dan pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan kritik, kontrol, maupun tekanan yang berlebihan akan pengalaman tersebut. Menurut Hidayati (2013) konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak dlebihkan maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Sehingga *mindfulness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya mereka rasakan.

Selanjutnya interaksi antar aspek *self compassion* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika mengalami suatu permasalahan maka mahasiswa akan memandang keadaan tersebut dengan sebagaimana mestinya dan apa adanya karena mahasiswa dengan *common humanity* akan memandang penderitaan merupakan hal yang umum terjadi atau wajar dialami semua orang sehingga mahasiswa akan cenderung meningkatkan *self kindness* seperti memperlakukan diri sendiri dengan baik.

### **3. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi**

Hasil analisis yang didapat setelah menggunakan uji korelasi product moment yakni ( $r = 0,358$ ) dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga *psychological well-being* mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin tinggi juga *self compassion* mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Evi Nurcahyani (2021) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

*Self-compassion* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan dimensi *self-acceptance*. Mahasiswa yang memiliki rasa kasih sayang pada dirinya dan tidak mengkritik ketidakmampuan diri, tentu memiliki *self-acceptance* yang baik dalam dirinya. Sehingga, apabila mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka dimensi *self-acceptance* pada *psychological well-being* mahasiswa akan tinggi pula.

Apabila mahasiswa memiliki *self compassion* yang tinggi maka mahasiswa akan lebih mampu dalam mengontrol diri dan lingkungan, lebih mandiri, memiliki penerimaan diri yang baik dan tujuan hidup yang lebih terarah. Hal ini sesuai dengan penelitian Terry, Leary & Mehta (2013) yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan hidup, meskipun masing-masing individu memiliki cara yang berbeda dalam bereaksi terhadap perubahan yang terjadi.

*Psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya dipengaruhi oleh *self compassion*, namun terdapat juga faktor lain. Menurut asumsi peneliti faktor lain yang dapat meningkatkan *psychological well-being* yaitu dukungan sosial, optimisme, harga diri, dan lain sebagainya. Namun faktor yang paling dominan diantar faktor tersebut yaitu kondisi kehidupan. Manusia selalu mengalami kondisi kehidupan yang berubah-ubah sepanjang hidup, yang menyebabkan *psychological well-being* menjadi relatif. Individu akan merasa puas, apabila kondisi kehidupan yang diinginkan terjadi, misalnya saat mahasiswa lulus kuliah. Hal tersebut akan membuat individu merasa bahwa kehidupannya memuaskan, namun saat dirinya mengalami pengalaman buruk yang menyebabkan ketidakpuasan akan kehidupannya, maka *psychological well-being* akan menurun (Veenhoven, 2013).

*Psychological well-being* sangat penting terutama bagi mahasiswa karena dapat meningkatkan persaaan yang bahagia dan sejahtera mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta dapat mengembangkan potensi optimal yang dimiliki (Ryff, 2007). Ryff juga berpendapat bahwa *psychological well-being* yang tinggi dapat membantu meningkatkan kesehatan mental individu. Individu tersebut akan cenderung lebih bahagia, ramah, memiliki emosi yang stabil, mudah berhubungan positif dengan orang lain serta mudah beradaptasi dengan

lingkungan. Selain itu, Hurlock (1991) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* berkontribusi terhadap prestasi sehingga hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan prestasi akademik di bangku perkuliahan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antar jenis kelamin dalam *psychological well-being* saat mengerjakan skripsi begitupun dengan *self compassion*. Hal ini membantah stigma bawah perempuan lebih menikmati proses saat pengerjaan skripsi daripada laki-laki. Kemudian untuk kategorisasi menurut angkatan, angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi lebih banyak populasinya berjumlah 62 mahasiswa daripada angkatan 2017 berjumlah 29 mahasiswa, angkatan 2016 berjumlah 8 mahasiswa dan angkatan 2015 berjumlah 2 mahasiswa. Sehingga bisa dikatakan mahasiswa angkatan 2018 memiliki *psychological well-being* yang baik dan *self compassion* yang baik juga daripada angkatan 2015-2017.

Mahasiswa Fakultas Psikologi lebih cenderung menggunakan metode penelitian kuantitatif daripada metode penelitian kualitatif. Artinya bahwa psikologi merupakan ilmu yang kental dengan angka dan ilmu yang banyak diteliti secara statistic. Metode kuantitatif juga lebih banyak di tempuh di mata kuliah psikologi misalnya mata kuliah statistika, psikometri, konstruksi alat ukur, metode penelitian kuantitatif. Sementara untuk kualitatif hanya ada pada mata kuliah metode penelitian kualitatif. Karena lebih banyak dukungan dari mata kuliah kuantitatif sehingga mahasiswa lebih terlatih untuk menggunakan metode penelitian kuantitatif daripada metode kualitatif.

Menurut kategorisasi tahapan skripsi, pada tahap proposal *psychological well-being* mahasiswa berada pada kategori tinggi karena mahasiswa masih belum mengetahui kesalahan pada proposal yang sedang disusun. Tetapi ketika sudah di tahap pembahasan, *psychological well-being* mahasiswa menjadi rendah. Semakin lanjut proses pengerjaan

skripsi maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Dari data deskriptif ada kecenderungan bahwa semakin kompleks proses pengerjaan skripsi maka semakin turun juga *psychological well-being*. Hal ini bisa di maklumi karena semakin kompleks proses pengerjaan skripsi maka juga dibutuhkan upaya memahami data, membaca teori untuk kemudian melakukan pembahasan pada skripsi. Begitu juga dengan *self compassion* pada mahasiswa, semakin kompleks proses pengerjaan skripsi maka semakin turun juga *self compassion* pada mahasiswa.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *self compassion* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi angkatan 2015-2018 menghasilkan bahwa mayoritas berkategori sedang presentase 81,2% dengan jumlah 82 mahasiswa dari jumlah 101 mahasiswa.
2. Tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi angkatan 2015-2018 menghasilkan bahwa mayoritas berkategori sedang presentase 83,2% dengan jumlah 84 mahasiswa dari jumlah 101 mahasiswa.
3. Hasil analisis korelasi antara variabel *self compassion* dan *psychological well-being* menghasilkan hubungan positif yaitu memperoleh nilai koefisien korelasi 0,358 dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga *psychological well-being* mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin tinggi juga *self compassion* mahasiswa.

## B. Saran

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, muncul beberapa pendapat yang dapat dijadikan sebagai saran antara lain sebagai berikut :

1. Bagi subjek, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat memonitoring diri sendiri, menulis progress yang telah dilakukan, memberikan reward kepada diri sendiri untuk meningkatkan *self compassion* dan *psychological well-being*. Apabila *self-compassion* mahasiswa tinggi, maka mereka dapat menerima keterbatasan diri dan memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang saat menghadapi kesulitan seperti menghadapi kesulitan ketika mengerjakan skripsi.
2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan dapat membentuk lembaga yang berfungsi sebagai pembinaan secara psikologis terhadap mahasiswa, Fakultas Psikologi juga bisa meretavilisasi atau memfungsikan peran dosen wali agar mahasiswa lebih siap untuk menghadapi skripsi dan tantangan-tantangan yang telah maupun yang akan muncul di kemudian hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas penyebaran subjek pada mahasiswa. Sehingga dapat lebih efektif dalam membandingkan *self compassion* dan *psychological well-being*. Peneliti lain juga dapat memperhatikan variabel lain ketika melakukan penelitian, mengingat kedua variabel dalam penelitian ini dipengaruhi banyak faktor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). *Self-compassion and loneliness. International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Personality and Social Psychology Bulletin*, 1133-1143.
- Espinoza, J. A. (2018). Evidence for a bifactor structure of the Scales of Psychological Wellbeing using exploratory structural equation modeling. *Journal of Well-being Assessment*, 2(1), 21-40.
- Evi, N. (2021). *SELF COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, Evi Nurcahyani)
- Fakultas Psikologi. (2019). *Pedoman Pendidikan Fakultas Psikologi Tahun 2018/2019*.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). *Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress Among Australian psychologists: Testing An Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. PLoS ONE*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>.
- Hajar, I. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Raja Grafindo Persada
- Homan, K. J. (2016). *Self-compassion and psychological well-being in older adults. Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.

- Hurlock, E.B. (1991). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Ilmiah, J. P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah, 11(3), 177–183.
- Islami, M., & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan *Self-Compassion* dengan Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*
- Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61–67.  
<https://doi.org/10.21009/PIP.311.8>  
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>
- Kerlinger, F. (1973). Foundations of behavioral research (2 nd). Rinehart and Winston.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58.
- Langford, B. H. (2013). *A plan for investing in the social, emotional, and physical well-being of older youth in foster care: Connected by 25*.  
 Diambil kembali dari [www.fostercareworkgroup.org/media/resources/FCWG\\_WellBeing\\_Investment\\_Agenda.pdf](http://www.fostercareworkgroup.org/media/resources/FCWG_WellBeing_Investment_Agenda.pdf)
- Midaada, A. (2021). Depresi Gara-Gara Skripsi, Mahasiswa Ini Mau Bunuh Diri. Okezone News.  
<https://news.okezone.com/read/2021/09/01/519/2464606/depresi-gara-garaskripsi-mahasiswa-ini-mau-bunuh-diri>.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and *psychological well-being*. In Seppälä, E. M., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 478-497). New York, NY: Oxford University Press
- Neff, Kristin. (2003). *Self compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological well-being pada mahasiswa*. (Skripsi, Universitas Indonesia). <http://lib.ui.ac.id/file=digital/20357986-s-fitri%octaviani%20p.pdf>
- Ramawidjaya, N. M., & Sartika, D. (2019). Hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet tuna daksa (studi pada atlet *national paralympic committee* Indonesia di Kota Bandung).
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being* in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Savitri, Wenita Cyntia dan Listiyandini, Ratih Arrum Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. Universitas Yasri, Jakarta. ISSN 2502-9363. 2012
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2)
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas *Self-compassion Scale* versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911-926.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in an indian context. *Journal of Mental Health*, 11(1-2).
- Veenhoven, R. (2013). Overall satisfaction with life. Retrieved Juli, 24, 2016, from <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2010s/2013c-full.pdf>
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stress*. (Skripsi, Universitas Gajah Mada). <http://eprints.ums.ac.id/37510/>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1028 /FPsi.1/PP.009/7/2022

06 Juli 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang**

di

Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAULIDA AULIA FITRI / 18410058  
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Judul Skripsi : HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.  
2. Dr. Zainal Habib, M.Hum.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

## Lampiran 2 *Informed Consent*

The image shows a screenshot of a Google Forms document titled "KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI". The form is displayed in a web browser window. The document content is as follows:

**KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI**

Assalamualaikum Wr. Wb.  
Perkenalkan saya Maulida Aulia Fitri mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang saat ini sedang melaksanakan penelitian untuk keperluan tugas skripsi. Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir skripsi yang sedang saya kerjakan, saya memohon dan meminta bantuan teman-teman yang sesuai kriteria yang dituliskan dibawah agar bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang tersedia.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kriteria yang harus dipenuhi, yaitu :

1. Mahasiswa aktif angkatan 2015-2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Apabila responden sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan diatas dan berminat untuk berpartisipasi, maka diharapkan dapat mengisi beberapa pernyataan dibawah sesuai dengan kondisi masing-masing yang sedang/ telah dialami.  
Terima Kasih.

Salam,  
Maulida Aulia Fitri  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

### Lampiran 3 Skala Penelitian *Self Compassion*

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Sudah mendapat dosen pembimbing :

Tahapan Skripsi :

Metode Penelitian :

Silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.				
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.				
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.				
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.				
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya Ketika saya merasakan sakit secara emosional.				
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.				
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini mengalami hal yang sama dengan saya.				
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.				
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan				

	tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.				
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.				
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih Bahagia dibandingkan saya.				
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.				
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang di alami manusia pada umumnya.				
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih padadiri saya sendiri.				
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.				
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.				
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.				
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.				
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.				
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.				

26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				
-----	---	--	--	--	--

**Lampiran 4 Skala Penelitian *Psychological Well-Being***

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Sudah mendapat dosen pembimbing :

Tahapan Skripsi :

Metode Penelitian :

Silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat walaupun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.				
2.	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi dalam hidup saya.				
3.	Saya tidak tertarik pada kegiatan yang menambah wawasan saya.				
4.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang pengasih dan penyayang.				
5.	Saya tidak benar-benar berfikir tentang masa depan.				
6.	Saat mengingat tentang pengalaman hidup, saya merasa senang dengan segala hal yang telah saya jalani.				
7.	Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain.				
8.	Tuntutan hidup membuat saya jenuh dan lelah.				
9.	Saya berpikir bahwa penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat mengubah bagaimana kita berpikir tentang diri sendiri dan dunia.				
10.	Saya merasa kesulitan untuk menjalani hubungan yang akrab dengan orang lain.				
11.	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.				

12.	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri.				
13.	Saya merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.				
14.	Saya merasa tidak nyaman dengan orang-orang dan lingkungan sekitar saya.				
15.	Saya menganggap bahwa tidak ada perkembangan yang berarti sejak saya menjalani kuliah.				
16.	Saya cenderung merasa kesepian karena tidak ada teman yang dapat saya jadikan tempat berbagi tentang apa yang saya hadapi.				
17.	Aktifitas sehari-hari yang saya jalani sering kali tidak berarti dan tidak penting bagi saya.				
18.	Saya merasa, kebanyakan orang yang saya kenal memiliki hidup yang lebih beruntung dari yang saya miliki.				

## Lampiran 5 Skoring Item Self Compassion

No.	SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SC7	SC8	SC9	SC10	SC11	SC12	SC13	SC14	SC15	SC16	SC17	SC18	SC19	SC20	SC21	SC22	SC23	SC24	SC25	SC26
1	3	4	4	4	4	1	1	3	1	1	3	3	4	4	1	4	1	3	2	4	1	4	2	2	1	1
2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2
3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2
5	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2
6	3	2	4	1	4	4	2	4	1	2	1	4	1	4	4	4	2	4	4	1	1	4	1	4	3	1
7	3	3	3	3	4	2	2	3	1	2	2	3	4	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
8	3	4	2	4	4	1	2	1	2	3	4	4	4	2	3	1	2	1	2	3	4	2	2	1	1	2
9	2	1	3	4	3	2	2	1	2	1	4	3	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2
10	4	4	3	3	4	2	1	3	1	2	4	4	4	2	1	1	4	2	4	4	2	4	4	2	1	2
11	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2
12	2	3	4	2	4	3	2	3	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	1	1	4	3	2	3	3	2
13	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
14	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1
15	1	1	4	2	1	4	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2
16	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	4	3	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2	1	2
17	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2
18	2	3	3	4	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2
19	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
20	3	2	4	2	4	3	1	1	2	2	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	2	3	1	3	3	2
21	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
22	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	4	2	3	3	4	2	2
23	3	2	3	2	4	1	2	1	2	1	4	4	4	3	1	1	2	1	2	4	4	4	4	2	2	1
24	1	1	3	1	4	3	4	2	1	3	1	3	4	3	2	3	3	1	4	4	4	4	2	3	2	2
25	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
26	4	2	3	1	4	1	1	4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3
27	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
28	3	1	4	1	4	1	1	2	1	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2
29	3	4	4	3	3	2	4	3	2	1	3	4	2	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	3
30	1	2	4	1	4	2	1	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
31	2	1	3	2	4	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	1	2	1	2	4	2	2
32	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2
33	4	2	4	3	4	2	1	1	1	1	3	4	4	4	1	4	1	2	4	4	1	3	2	4	1	1
34	2	1	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	4	4	4
35	2	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	1	2	1	2	3	4	2	4	4	3	3	2
36	1	1	4	1	3	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	4	1	3	2	4	2	2
37	2	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1
38	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2
39	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4
40	2	4	3	4	4	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	2	4	2	4	3	3
41	1	2	4	1	3	4	1	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2
42	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	1	3	2	3	2	3	2	1	2	2	4	3	3	2
43	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2
44	2	3	4	4	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4
45	4	4	3	3	3	4	3	3	1	2	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	4	2	2	1	1
46	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2
47	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	4	3	4
48	2	1	3	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	1	3	1	2	2	4	2	3	2	4	2	2
49	2	2	3	1	4	4	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2
50	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1
51	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	4	2	4	2
52	2	4	3	4	4	4	2	4	2	1	3	2	1	2	1	2	4	2	1	4	4	3	3	3	1	3
53	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	2
54	2	3	3	4	4	3	1	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2
55	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	1	3	1	3	4	3	4	3	4	4	2	1
56	3	4	3	3	3	4	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	4	3	2	2	1	2	2	4	2
57	2	4	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	4	1	4	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4
58	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2
59	1	2	3	3	4	4	2	1	1	2	4	3	4	4	1	3	1	3	4	2	2	4	2	4	2	4
60	2	4	4	2	3	3	4	3	2	1	4	4	2	3	1	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	2
61	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	2	4	4	2
62	1	4	4	4	3	1	1	2	1	1	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	3	1	1	1	1	1
63	1	4	3	4	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	2	1	2	4	1	3	1	2	1	1
64	2	2	4	1	3	3	1	3	1	2	2	3	2	3	1	3	1	3	3	3	2	4	2	1	3	2
65	3	3	3	3	4	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	1	4	3	1	2	1	2	2
66	1	3	3	4	3	1	1	2	2	1	4	3	4	3	2	1	1	2	1	4	2	3	1	3	1	1
67	2	2	3	3	4	2	3	3	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	4	1	3	1	3	2	1
68	3	2	4	4	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	4	3	3	1	3	3	1	2
69	2	3	4	3	4	3	1	1	2	1	4	4	3	4	1	4	1	2	4	4	2	4	1	4	3	1
70	3	2	4	4	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3
71	3	2	2	2	4	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	1	1	4	2	1
72	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	1	1	4							

## Lampiran 6 Skoring Item *Psychological Well-Being*

No.	PWB1	PWB2	PWB3	PWB4	PWB5	PWB6	PWB7	PWB8	PWB9	PWB10	PWB11	PWB12	PWB13	PWB14	PWB15	PWB16	PWB17	PWB18
1	1	1	4	2	1	2	3	2	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2
2	4	4	4	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3
3	3	3	4	2	1	2	4	2	4	4	3	4	1	2	2	4	3	2
4	2	3	4	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	4	2	1	3	1
5	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	4	1	3	2	3	3	2	2
6	4	1	1	3	1	1	4	3	1	1	3	1	1	1	4	4	2	4
7	4	4	4	2	1	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3
8	3	4	1	2	2	3	4	3	1	4	4	1	3	3	1	2	4	1
9	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1
10	4	2	4	2	1	1	3	4	3	1	4	1	2	2	4	3	2	4
11	1	1	3	2	1	2	3	3	2	4	3	4	2	2	1	4	2	3
12	3	3	4	3	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2
13	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
14	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4
15	4	1	4	2	1	2	1	2	4	1	3	2	3	1	4	2	1	2
16	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	4	2	4	2	4	1	2	3
17	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	3	2	2
18	2	3	3	2	3	4	4	1	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2
19	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	1	3	1
20	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	1	2	2	1	3	1	3
21	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3
22	4	3	2	3	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	2	3	2	1
23	4	4	3	1	1	1	3	1	1	2	4	1	2	2	1	4	3	2
24	1	2	4	3	4	1	4	3	3	1	4	1	2	1	4	1	1	4
25	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2
26	3	2	4	1	2	4	4	3	4	2	4	1	2	2	4	3	1	3
27	4	4	4	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	3
28	4	1	2	2	4	2	3	2	1	3	4	4	4	1	4	3	4	3
29	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	4
30	3	4	4	2	1	4	3	4	1	4	4	1	2	4	4	4	1	3
31	4	3	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	4	2	3	2	1	2
32	3	1	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
33	4	4	4	1	2	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2
34	3	1	3	2	4	4	3	4	2	2	4	1	2	2	4	4	4	3
35	4	3	4	3	2	4	4	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
36	3	3	3	2	4	2	2	3	4	1	3	2	4	1	4	2	1	2
37	2	1	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2
38	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3
39	1	2	1	4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3
40	1	4	1	2	4	1	3	1	2	3	4	1	1	1	2	3	3	1
41	3	1	3	1	3	4	3	1	1	2	3	3	1	1	3	4	1	2
42	4	3	4	3	4	4	2	4	4	1	4	2	3	2	3	3	2	3
43	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	4	2	1	2
44	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	1	4	3
45	4	3	4	4	4	1	4	4	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4
46	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2
47	3	4	3	2	1	2	4	1	3	1	3	2	4	1	1	3	3	3
48	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4
49	3	3	2	2	1	1	3	3	1	4	4	2	4	3	4	2	4	2
50	4	2	3	2	2	1	2	3	3	1	1	1	3	2	1	4	4	1
51	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	4	3	1
52	2	3	4	4	1	4	3	1	1	3	3	4	3	2	3	4	3	2
53	3	1	3	4	4	3	4	2	4	2	1	3	3	3	3	4	4	3
54	3	3	2	2	4	2	2	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3
55	4	4	1	1	1	1	3	1	3	4	4	1	1	2	4	4	3	3
56	3	1	3	2	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	4	1	4	4
57	1	3	1	2	1	2	2	1	1	4	3	3	1	2	3	3	1	1
58	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	2	4	3	3	3
59	3	3	3	3	1	3	4	3	1	3	3	4	2	3	1	3	4	3
60	4	1	4	2	4	2	3	2	4	4	3	2	4	2	4	1	3	3
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4
62	3	4	3	1	1	1	3	1	1	2	4	1	3	1	3	1	4	1
63	2	4	3	2	1	2	1	4	1	4	4	3	1	2	4	1	1	2
64	3	3	1	2	1	1	1	3	1	2	4	1	3	1	1	4	2	3
65	1	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	4	2	3	3	2	3
66	3	4	4	1	2	1	4	2	1	2	4	3	4	1	3	4	3	4
67	4	3	4	3	3	1	2	4	1	1	3	3	3	2	4	4	3	3
68	3	4	4	2	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2
69	4	4	1	2	1	1	2	3	1	2	4	1	3	1	4	4	1	2
70	3	3	2	2	4	1	3	4	2	4	3	1	3	3	2	2	4	2
71	4	3	4	2	1	1	2	3	1	2	4	2	4	2	4	3	2	3
72	4	3	3	2	1	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	1	2
73	4	2	4	2	1	1	3	4	1	3	4	1	2	2	4	3	2	4
74	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4
75	4	4	1	3	1	1	4	3	1	1	3	4	1	1	1	4	2	4
76	3	4	1	2	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	2
77	4	3	4	2	2	2	3	4	1	2	4	1	4	2	3	3	2	3
78	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	4	3	4	3
79	3	4	4	1	1	2	2	4	1	3	1	1	3	2	4	3	1	2
80	3	3	4	1	1	2	3	1	1	2	3	2	3	1	1	3	2	1
81	1	3	1	1	1	1	3	3	1	2	4	1	2	2	4	4	1	3
82	4	3	4	2	1	1	1	4	1	4	3	1	1	2	2	4	1	3
83	3	3	4	1	1	1	3	3	1	2	4	2	2	1	1	3	2	2
84	4	4	1	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4
85	3	3	4	2	2	2	2	2	1	2	4	4	3	2	4	4	4	2
86	3	3	4	2	1	2	3	2	1	4	1	2	3	3	3	1	2	2
87	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3
88	3	3	3	2	1	2	2	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2
89	4	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	4
90	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	1	3
91	1	4	4	1	1	1	4	3	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4
92	3	3	4	1	1	1	2	1	1	2	4	2	3	2	4	4	1	3
93	3	3	1	2	1	2	4	2	1	3	4	1	2	2	1	3	3	2
94	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1
95	4	4	1	2	1	1	1	1	2	1	4	1	2	3	4	2	2	2
96	3	2	3	1	1	2	3	1	1	4	1	1	1	2	1	4	1	4
97	4	3	2	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3
98	3	4	1	2	1	2	2	1	1	2	4	1	2	3	1	3	3	2
99	3	2	3	2	3	1	3	1	1	2	3	1	3	2	2	3	4	3
100	4	4	4	2	1	1	4	4	1	2	4	2	4	2	3	4	4	3
101	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	4	1	

## Lampiran 7 Uji Validitas Skala *Self Compassion*

		Correlations																									TOTAL	
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	
X1	Pearson Correlation	1	0,170	0,048	0,205	0,340	0,003	0,084	0,262	0,163	0,141	0,157	0,235	0,075	-0,039	0,134	0,114	0,143	0,101	0,149	0,186	0,131	0,082	0,196	-0,051	-0,042	0,028	0,417
	Sig. (2-tailed)		0,089	0,636	0,039	0,000	0,973	0,403	0,008	0,104	0,161	0,116	0,018	0,454	0,696	0,181	0,256	0,155	0,316	0,137	0,063	0,193	0,415	0,050	0,611	0,677	0,784	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X2	Pearson Correlation	0,170	1	0,026	0,200	0,151	-0,052	0,199	-0,056	0,071	-0,028	0,24	0,174	0,247	-0,126	0,105	0,162	0,083	-0,028	0,008	0,329	0,315	0,244	0,111	-0,155	-0,078	0,034	0,415
	Sig. (2-tailed)	0,089		0,794	0,000	0,132	0,606	0,046	0,512	0,481	0,784	0,001	0,081	0,210	0,295	0,104	0,409	0,782	0,938	0,001	0,001	0,014	0,267	0,122	0,438	0,733	0,000	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X3	Pearson Correlation	0,048	0,026	1	-0,001	0,064	0,076	-0,096	0,057	0,035	-0,063	0,024	0,132	-0,072	0,234	-0,091	0,237	-0,297	-0,051	0,243	-0,112	0,030	0,103	-0,074	0,016	0,006	-0,022	0,102
	Sig. (2-tailed)	0,336	0,794		0,990	0,526	0,455	0,339	0,572	0,727	0,411	0,812	0,226	0,474	0,018	0,363	0,021	0,002	0,610	0,014	0,266	0,763	0,303	0,463	0,860	0,960	0,830	0,312
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X4	Pearson Correlation	0,205	0,026	-0,001	1	0,067	-0,046	0,153	-0,112	0,286	0,017	0,372	0,221	0,518	-0,121	0,233	-0,030	0,004	-0,168	0,055	0,356	0,249	0,120	0,137	0,076	-0,271	0,038	0,435
	Sig. (2-tailed)	0,039	0,000	0,990		0,506	0,648	0,127	0,264	0,004	0,869	0,000	0,026	0,000	0,226	0,019	0,765	0,965	0,094	0,582	0,000	0,012	0,231	0,173	0,447	0,006	0,708	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X5	Pearson Correlation	0,340	0,151	0,064	0,067	1	0,026	0,150	0,131	0,125	0,010	0,053	0,116	-0,083	0,174	-0,008	0,115	0,004	-0,196	0,274	0,093	0,182	0,112	0,095	0,163	0,029	-0,007	0,365
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,132	0,526	0,506		0,797	0,133	0,130	0,213	0,922	0,597	0,250	0,407	0,082	0,934	0,252	0,971	0,050	0,005	0,352	0,068	0,236	0,345	0,104	0,776	0,945	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X6	Pearson Correlation	0,003	-0,052	0,075	-0,046	0,026	1	0,190	0,237	0,203	0,362	-0,073	-0,024	-0,282	0,079	0,108	0,273	0,071	0,399	0,104	-0,034	0,022	0,089	0,112	0,345	0,395	0,223	0,386
	Sig. (2-tailed)	0,973	0,606	0,455	0,648	0,797		0,057	0,017	0,042	0,000	0,471	0,810	0,004	0,440	0,284	0,206	0,481	0,200	0,330	0,738	0,823	0,374	0,264	0,000	0,000	0,025	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X7	Pearson Correlation	0,084	0,199	-0,096	0,153	0,160	0,160	1	-0,198	0,298	0,302	0,001	0,069	-0,066	-0,030	0,246	0,132	0,282	0,139	0,191	0,165	0,201	0,124	0,309	0,190	0,264	0,116	0,513
	Sig. (2-tailed)	0,403	0,046	0,339	0,127	0,133	0,057		0,047	0,002	0,002	0,991	0,557	0,511	0,766	0,013	0,189	0,004	0,165	0,056	0,098	0,044	0,218	0,002	0,072	0,008	0,001	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X8	Pearson Correlation	0,262	-0,066	0,057	-0,112	0,131	0,237	0,198	1	0,139	0,197	-0,166	-0,047	-0,290	0,055	0,193	0,163	0,285	0,326	0,108	-0,003	-0,013	0,044	0,183	0,216	0,325	0,114	0,365
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,512	0,572	0,264	0,190	0,017	0,047		0,165	0,048	0,096	0,644	0,003	0,582	0,053	0,104	0,004	0,001	0,280	0,972	0,897	0,663	0,067	0,030	0,001	0,257	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X9	Pearson Correlation	0,163	0,071	0,035	0,286	0,125	0,203	0,298	0,139	1	0,429	0,184	0,116	0,192	-0,019	0,259	0,091	0,100	0,059	-0,039	0,269	0,342	0,118	0,288	0,254	0,252	0,151	0,554
	Sig. (2-tailed)	0,104	0,481	0,727	0,004	0,213	0,042	0,002	0,165		0,000	0,065	0,248	0,054	0,850	0,009	0,365	0,319	0,557	0,701	0,007	0,000	0,238	0,004	0,010	0,011	0,132	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X10	Pearson Correlation	0,141	-0,028	-0,083	0,017	0,010	0,362	0,302	-0,197	0,429	1	0,023	0,066	0,012	-0,117	0,214	0,127	0,249	0,145	0,085	0,083	0,283	0,185	0,304	0,169	0,293	0,132	0,469
	Sig. (2-tailed)	0,161	0,784	0,411	0,869	0,922	0,000	0,002	0,048	0,000		0,822	0,513	0,906	0,245	0,032	0,204	0,012	0,148	0,398	0,410	0,004	0,063	0,200	0,090	0,203	0,188	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X11	Pearson Correlation	0,197	0,324	0,024	0,372	0,083	-0,073	0,001	-0,166	0,184	0,023	1	0,245	0,397	0,024	-0,032	0,034	0,122	-0,048	0,079	0,347	0,281	0,066	0,123	0,023	-0,090	0,119	0,382
	Sig. (2-tailed)	0,116	0,001	0,812	0,000	0,597	0,471	0,991	0,096	0,065	0,822		0,014	0,000	0,813	0,750	0,734	0,226	0,631	0,470	0,000	0,004	0,511	0,222	0,817	0,369	0,239	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X12	Pearson Correlation	0,235	0,104	0,122	0,221	0,116	-0,024	0,059	-0,047	0,116	0,066	0,245	1	0,120	0,168	0,038	0,171	-0,087	-0,008	0,302	0,186	0,208	0,257	0,052	0,045	0,019	-0,030	0,364
	Sig. (2-tailed)	0,018	0,081	0,226	0,026	0,250	0,810	0,557	0,644	0,248	0,513	0,014		0,231	0,093	0,706	0,087	0,387	0,940	0,002	0,062	0,783	0,009	0,604	0,655	0,850	0,769	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X13	Pearson Correlation	0,075	0,247	-0,072	0,518	-0,083	-0,282	-0,066	-0,290	0,192	0,012	0,399	0,120	1	-0,144	-0,039	-0,054	-0,175	-0,179	0,056	0,295	0,083	0,163	-0,003	-0,103	-0,088	-0,098	0,168
	Sig. (2-tailed)	0,454	0,013	0,474	0,000	0,407	0,004	0,511	0,003	0,054	0,906	0,000	0,231		0,151	0,695	0,594	0,080	0,073	0,577	0,003	0,409	0,104	0,974	0,306	0,007	0,329	0,092
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
X14	Pearson Correlation	-0,039	-0,126	0,234	-0,121	0,174	0,078	-0,030	0,055	-0,019	-0,117	-0,024	0,168	-0,144	1	-0,205	0,079	-0,188	0,204	0,310	-0,160	-0,193	0,061	-0,175	0,247	0,175	-0,190	0,079
	Sig. (2-tailed)	0,896	0,210	0,018	0,226	0,082	0,440	0,766</																				



## Lampiran 9 Uji Reliabilitas *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,756	26

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	61,2871	68,707	,327	,746
X2	61,1188	68,246	,314	,746
X3	60,1980	73,620	,040	,758
X4	61,0000	67,420	,327	,745
X5	60,3465	69,549	,272	,749
X6	61,0000	68,740	,283	,748
X7	61,5050	67,412	,433	,739
X8	61,2079	69,266	,251	,750
X9	61,6436	66,912	,481	,737
X10	61,5347	68,411	,392	,742
X11	60,9406	68,956	,282	,748
X12	60,4257	69,847	,278	,749
X13	60,7030	72,411	,058	,763
X14	60,3663	73,814	-,001	,762
X15	61,5842	69,665	,277	,749
X16	61,1584	68,055	,344	,744
X17	61,5743	70,587	,237	,751
X18	61,2376	70,203	,259	,750
X19	60,8020	69,260	,265	,749
X20	60,7228	67,902	,316	,746
X21	61,1584	69,195	,282	,748
X22	60,7426	67,913	,331	,745
X23	61,4059	68,764	,349	,745
X24	60,7228	68,722	,300	,747
X25	61,2178	68,812	,309	,747
X26	61,5248	70,452	,266	,749

## Lampiran 10 Uji Reliabilitas *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,617	18

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	42,4356	36,788	,294	,594
Y2	42,4851	41,872	-,143	,652
Y3	42,5347	36,271	,262	,598
Y4	43,3861	37,099	,367	,589
Y5	43,4257	35,147	,344	,584
Y6	43,4851	36,572	,296	,593
Y7	42,5842	37,185	,301	,594
Y8	42,9901	36,410	,266	,597
Y9	43,5743	35,927	,315	,589
Y10	43,0594	40,816	-,058	,641
Y11	42,2376	37,583	,271	,598
Y12	43,3663	36,834	,258	,598
Y13	42,8812	37,186	,248	,600
Y14	43,3267	37,022	,334	,591
Y15	42,6733	36,382	,249	,600
Y16	42,5842	41,245	-,095	,647
Y17	43,1089	35,858	,333	,587
Y18	42,9406	37,096	,273	,597

## Lampiran 11 Kategorisasi Data

### A. Kategorisasi Data *Self Compassion*

KSC					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	13,9	13,9	13,9
	SEDANG	82	81,2	81,2	95,0
	TINGGI	5	5,0	5,0	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

### B. Kategorisasi Data *Psychological Well-Being*

KPWB					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	10	9,9	9,9	9,9
	SEDANG	84	83,2	83,2	93,1
	TINGGI	7	6,9	6,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

### C. Kategorisasi *Self Compassion* Menurut Jenis Kelamin

		KSC			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	22	1	27
	Perempuan	10	60	4	74
Total		14	82	5	101

### D. Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Jenis Kelamin

		KPWB			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	19	4	27
	Perempuan	6	65	3	74
Total		10	84	7	101

**E. Kategorisasi *Self Compassion* Menurut Angkatan**

		KSC			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
VAR00004	2015	1	1	0	2
	2016	2	6	0	8
	2017	8	20	1	29
	2018	3	55	4	62
Total		14	82	5	101

**F. Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Angkatan**

		KPWB			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
VAR00004	2015	0	2	0	2
	2016	0	8	0	8
	2017	5	22	2	29
	2018	5	52	5	62
Total		10	84	7	101

**G. Kategorisasi *Self Compassion* Menurut Metode Penelitian**

		KSC			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Metode Penelitian	Kualitatif	6	27	3	36
	Kuantitatif	8	55	2	65
Total		14	82	5	101

**H. Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Metode Penelitian**

		KPWB			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Metode Penelitian	Kualitatif	3	28	5	36
	Kuantitatif	7	56	2	65
Total		10	84	7	101

**I. Kategorisasi *Self Compassion* Menurut Tahapan Skripsi**

		KSC			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Tahapan Skripsi	Pembahasan	9	22	0	31
	Proposal	2	33	3	38
	Sudah menyusun skala	0	7	0	7
	Sudah penelitian	3	10	1	14
	Sudah seminar proposal	0	10	1	11
Total		14	82	5	101

**J. Kategorisasi *Psychological Well-Being* Menurut Tahapan Skripsi**

		KPWB			Total
		RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Tahapan Skripsi	Pembahasan	3	27	1	31
	Proposal	2	31	5	38
	Sudah menyusun skala	1	6	0	7
	Sudah penelitian	3	10	1	14
	Sudah seminar proposal	1	10	0	11
Total		10	84	7	101

## Lampiran 12 Analisis Data

### A. Uji Deskriptive

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	Std.
<i>Self compassion</i>	38	86	57,5	11,5
<i>Psychological well-being</i>	29	68	37,5	7,5

### B. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,98054621
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,085
	Negative	-,044
Test Statistic		,085
Asymp. Sig. (2-tailed)		,071 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

### C. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>PWB * Self compassion</i>	Between Groups	(Combined)	2042,174	35	58,348	1,842	,017
		Linearity	524,495	1	524,495	16,558	,000
		Deviation from Linearity	1517,679	34	44,638	1,409	,117
	Within Groups		2059,014	65	31,677		
	Total		4101,188	100			

## D. Uji Hipotesis

### Correlations

		<i>Self compassion</i>	PWB
<i>Self compassion</i>	Pearson Correlation	1	,358**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	101	101
PWB	Pearson Correlation	,358**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	101	101

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).