

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP OPTIMISME PADA REMAJA
YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN RN DI BANJARBARU**

Skripsi

**Diajukan Guna Memenuhi sebagian Syarat
untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh :

Lily Nor Indah Sari

1610914120016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Januari 2025

Skripsi

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP OPTIMISME PADA REMAJA YANG
TINGGAL DI PANTI ASUHAN RN DI BANJARBARU**

dipersiapkan dan disusun oleh

Lily Nor Indah Sari

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 19810421 200812 1 005

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Silvia Kristanti T.F, M.Psi., Psikolog
NIP. 19830217 200812 2 001

Pembimbing Pendamping



Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 19920419 201903 2 019



Rika Vira Zwagerv, M.Psi., Psikolog
NIP.19870901 201504 2 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti T.F, M.Psi., Psikolog
NIP. 19830217 200812 2 001

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Banjarbaru, 15 Januari 2025



Lily Nor Indah Sari

NIM. 1610914120016

ABSTRAK

PERAN WELAS DIRI TERHADAP OPTIMISME PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN RN DI BANJARBARU

Lily Nor Indah Sari

Welas diri, yang mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri dengan kasih sayang tanpa penghakiman, diyakini dapat berperan penting dalam membentuk sikap optimis pada individu. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional dan sosial yang signifikan, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan welas diri terhadap optimisme pada remaja yang tinggal di panti asuhan RN di Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *nonprobability* sampling dengan jumlah 40 subjek. Pengumpulan data diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur variabel welas diri dan skala *Life Orientation Test – Revised* (LOT-R) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur variabel optimisme. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima yaitu tidak ada peranan welas diri terhadap optimisme pada remaja yang tinggal di panti asuhan RN di Banjarbaru.

Kata kunci: Optimisme, Remaja, Welas Diri

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN OPTIMISM AMONG ADOLESCENTS

LIVING IN RN ORPHANAGE IN BANJARBARU

Lily Nor Indah Sari

Self-compassion, which includes understanding and accepting oneself with compassion without judgment, is believed to play an important role in developing an optimistic attitude in individuals. Adolescents living in orphanages often experience significant emotional and social challenges, so it is important to understand the factors that can support their mental well-being. This study aims to examine the role of self-compassion in optimism among adolescents living in the RN orphanage in Banjarbaru. The quantitative approach with a survey method was used in this study, while the nonprobability sampling technique was used as the sampling technique with a total of 40 subjects. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SWD) to measure the self-compassion variable and the Life Orientation Test - Revised (LOT-R) scale adapted into Indonesian to measure the optimism variable. The results of this study show that the alternative hypothesis (H_a) is rejected and the null hypothesis (H_0) is accepted, indicating that there is no role of self-compassion in optimism among adolescents living in the RN orphanage in Banjarbaru.

Keywords: Adolescents, Optimism, Self-Compassion.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamuaikum Wr. Wb. puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Peranan Welas Diri terhadap Optimisme Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan RN di Banjarbaru”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat sebagai Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarbaru. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari cara pembuatanskripsi dan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Selama perjalanan dalam menyelesaikan skripsi tersebut, penulis mendapatkan banyak bimbingan, bantuan, beserta banyaknya dukungan yang diberikan oleh beberapa pihak. Maka dari itu, di kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan selama penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog atas kesempatan dan juga fasilitas yang telah diberikan.
3. Dosen pembimbing Utama, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog dan Dosen Pembimbing Pendamping, Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan bimbingan dengan sangat baik, perhatian, penuh ketulusan, sangat sabar dan selalu memberikan motivasi beserta semangat yang tiada henti agar saya tidak menyerah dalam menyelesaikan proses skripsi ini.

4. Dosen penguji, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang selalu bersedia untuk meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, selalu memberikan arahan yang sangat baik dan semangat terhadap saya untuk menyelesaikan tahap skripsi ini. Semoga semua urusan beliau selalu dipermudah Allah SWT.
5. Seluruh Dosen dan Staff Admin Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendukung dan memberi ilmu pengetahuan, serta memberikan pelayanan yang maksimal dan optimal selama perkuliahan dan pengerjaan skripsi.
6. Pengurus panti asuhan KS, Ibu Yuni Muryati dan ketua panti asuhan WKP, Bapak Mahyuni Aziz yang telah memberikan izin uji coba penelitian.
7. Terima kasih kepada pengurus Panti RN, yaitu Bapak Ahmad Mujahit yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Orang tua yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung saya dalam keadaan apapun, beserta keluarga yang lain yang juga mendukung saya dalam proses pengerjaan skripsi ini berlangsung (Laila Nuriah Binti Paridi Bin Barahim).
9. Putri Kecil penulis Almeera Kayonna yang selalu memberikan pelajaran baru disetiap harinya kepada penulis selama penyusunan skripsi.
10. Kepada Suami Jainal Arifin, Ibu Mertua Rabiatal Adawiyah, Bapak Mertua Abd Wahab Sakrani, serta Adik Ipar Riyati yang sudah banyak membantu, memberikan doa, dukungan serta dorongan kepada penulis selama ini.
11. Adik Tersayang M. Agus Maulana, senantiasa selalu memberikan dukungan,

semangat, dorongan, dan doa kepada penulis selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.

12. Untuk diri sendiri, Lily Nor Indah Sari, Terimakasih sudah mampu bertahan untuk berada dititik ini, sudah berani menepikan keegoisan untuk meninggalkan zona nyaman dan memilih untuk bangkit demi menyelesaikan tanggung jawab ini. Terima kasih sudah mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar kendalinya dan tidak memutuskan untuk menyerah. Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi agar menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ini, kamu hebat, Lily.
13. Kepada subjek penelitian remaja panti WKP, KS, dan RN yang telah bersedia berpartisipasi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
14. Untuk semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari secara penuh bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti berharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan, secara khusus dalam bidang psikologi.

Banjarbaru, 15 Januari 2025

Lily Nor Indah Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Signifikansi dan keunikan Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Optimisme	13
2.1.1 Definisi Optimisme	13
2.1.2 Aspek-Aspek Optimisme	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	14
2.2 Welas Diri	15
2.2.1 Definisi Welas Diri	15
2.2.2 Aspek-Aspek Welas Diri	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Welas Diri	18
2.3 Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan	20
2.4 Peranan Welas Diri Terhadap Optimisme	22
2.5 Landasan Teori	23
2.6 Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Rancangan Penelitian	27
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasional Variabel Penelitian	27
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel Penelitian	27
3.2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.4.2 Pelaksanaan Uji Coba	32
3.4.3 Seleksi Aitem	33
3.4.4 Validitas Alat Ukur	36
3.4.5 Reliabilitas Alat Ukur	37
3.5 Analisa Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	41
4.2 Pelaksanaan Penelitian	42
4.3 Hasil Penelitian	43
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	43
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian	47
4.3.3 Hasil Uji Normalitas	47
4.3.4 Hasil Uji Linearitas	48
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis	49
4.4 Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Life Orientation Test – Revised</i> (LOT-R)	33
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Welas Diri</i>	34
Tabel 3.3 Hasil Seleksi Aitem Skala Optimisme.....	37
Tabel 3.4 Hasil Seleksi Aitem Skala <i>Welas Diri</i>	37
Tabel 3.5 Alpha Cronbach.....	40
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Skala <i>Life Orientation Test – Revised</i> (LOT-R) dan Skala <i>Welas Diri</i>	40
Tabel 4.1 Rincian Jumlah Karakteristik Subjek Peneliti.....	43
Tabel 4.2 Rumus Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	46
Tabel 4.3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.....	46
Tabel 4.4 Rumus Norma Kategorisasi.....	47
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Optimisme.....	47
Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi Variabel <i>Welas Diri</i>	48
Tabel 4.7 Rumusan Kategorisasi Variabel Penelitian.....	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana Variabel <i>Welas Diri</i> terhadap Optimisme.....	51
Table 4.11 Nilai Koefisien Determinasi Regresi.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Informasi Penelitian	65
B. Skala Asli.....	67
C. Lembar Persetujuan Subjek	72
D. Skala Penelitian.....	73
E. Kuesioner Skala Uji Coba yang Telah Dijawab Responden	78
F. Data Uji Coba	80
G. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur Uji Coba	82
H. Kuesioner Skala Penelitian yang Telah Dijawab Responden.....	84
I. Data Penelitian	86
J. Hasil Analisis Data.....	88
K. Surat Izin Uji Coba.....	90
L. Surat Izin Penelitian	92
M. Sertifikat Uji Plagiasi	93
N. Dokumentasi	93

