

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI SMPN 3
BANJARMASIN**

SKRIPSI



**NINA FEBRIANA
NIM 2010123220022**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI SMPN 3
BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

NINA FEBRIANA

2010123220022

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 BANJARMASIN

NINA FEBRIANA

2010123220022

Disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19750214 200501 2 001

Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog
NIP. 19900205 20180120 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.
NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nina Febriana

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 5 Juli 2024

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001

Sekretaris

Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

Penguji I

Rizky Ildiyanita, M. Psi., Psikolog
NIP. 19900205 20180120 1 001

Penguji II

Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog
NIP. 19871213 20231 1 013

Penguji III

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

FKIP ULM



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nina Febriana
NIM : 2010123220022
Tempat/ tanggal lahir : Berangas, 15 Februari 2002
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja di SMP Negeri 3 Banjarmasin” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 5 Juli 2024



Nina Febriana

NIM. 2010123220022

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Berdo’a, berusaha dan pantang menyerah untuk mereka yang kamu sayangi dan menyanyangimu.”

PERSEMBAHAN :

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya saya dimampukan dan dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Skripsi ini saya selesaikan sebagai bentuk penghargaan dan terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua saya yang telah berjuang dan berkorban segalanya agar saya bisa mengenyam bangku perkuliahan. Untuk kakak laki-laki saya satu-satunya yang selalu bersedia membantu dan menghibur saya dengan segala leluconnya. Untuk kedua sahabat terdekat saya yang tak lelah menemani dan mendengarkan segala kegelisahan saya hingga saya tetap waras. Serta untuk teman-teman Bimbingan dan Konseling FKIP ULM 2020 yang bersedia membantu saya selama mengerjakan skripsi ini. Terimakasih atas segala do’a, kasih sayang, perhatian dan dukungan yang selalu kalian berikan kepada saya.

Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. dan Ibu Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang tidak pernah lelah membimbing saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih yang sama pula saya ucapkan kepada Bapak dan Ibu Dosen serta staff Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Banjarmasin, Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Wali Kelas, staff tata usaha serta siswa-siswi yang telah banyak membantu dan mendukung saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Nina Febriana 2024. *Pengaruh Self Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja di SMP Negeri 3 Banjarmasin*. Pembimbing : (I) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. (II) Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog

Kata kunci: *Self Compassion, Psychological Well-Being*

Masa remaja adalah masa yang rentan dikarenakan remaja bisa saja melakukan berbagai hal yang negatif tanpa memikirkan dampak dari perbuatan yang mereka lakukan. Oleh karena itu diperlukan *psychological well-being* dan *self compassion* sebagai pondasi dalam menghadapi masa remaja yang penuh gejolak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Negeri 3 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket *self compassion* dan *psychological well-being*. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Negeri 3 Banjarmasin sebesar 48,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Aspek dalam *self compassion* juga cenderung berpengaruh terhadap peningkatan aspek pada *psychological well-being*, seperti aspek *self kindness* cenderung berpengaruh terhadap penerimaan diri, *common humanity* cenderung berpengaruh terhadap hubungan yang positif dengan orang lain dan *mindfulness* cenderung berpengaruh terhadap kemandirian. Peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan variabel lain seperti *happyness*, *forgiveness*, *stress coping*, optimisme dan kualitas hidup.

ABSTRACT

Nina Febriana. 2024. *The Effect of Self Compassion On The Psychological Well-Being in Adolescents at SMP Negeri 3 Banjarmasin*. Supervisors: (I) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. (II) Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog.

Keywords: *Self Compassion, Psychological Well-Being*

Adolescence is a vulnerable period because adolescents can do various negative things without thinking about the impact of their actions. Therefore, psychological well-being and self compassion are needed as a foundation in dealing with turbulent adolescence. This research aims to analyze the effect of self compassion on psychological well-being in adolescents at SMP Negeri 3 Banjarmasin.

This research uses a quantitative approach with a type of influence research. The instrument used in this research self compassion and psychological well-being questionnaires. The sampling technique used convenience sampling technique. Data analysis technique used descriptive statistics and simple linear regression.

The result showed that there was an influence between self compassion on psychological well-being in adolescent at SMP Negeri 3 Banjarmasin being equal to 48,5% and the rest was influenced by other factors with a significance of $0,000 < 0,05$. Aspects of self compassion also tend to affect the improvement of aspects of psychological well-being, such as aspects of self kindness tend to affect self-acceptance, common humanity tend to affect positive relationships with others and mindfulness tend to affect independence. Future researchers can examine with other variables such as happiness, forgiveness, stress coping, optimism and quality of life.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja di SMP Negeri 3 Banjarmasin” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I dan Ibu Ryzki Ildiyanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. selaku rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. Selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Nuryadi, S.Pd., M.A. selaku Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota Banjarmasin yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

6. Bapak H. Jumberi, S.Pd. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Banjarmasin yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Dewan Guru dan staf Tata Usaha SMP Negeri 3 Banjarmasin yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh siswa dan siswi yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Banjarmasin, 7 Mei 2024

Nina Febriana

NIM. 2010123220022

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Asumsi Dasar Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Psychological Well-Being	11
1. Pengertian Psychological Well-Being.....	11
2. Aspek-aspek Psychological Well-Being.....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being.....	18
B. Self Compassion.....	20
1. Pengertian Self Compassion.....	20
2. Aspek-aspek Self Compassion	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Compassion	25
C. Kerangka Berpikir	28
1. Bagan Kerangka Berpikir.....	28
2. Deskripsi Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis.....	30

E. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Penarikan Sampel.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Uji Persyaratan Analisis Data.....	46
H. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Prosedur Penelitian.....	50
1. Gambaran Lokasi Penelitian	50
2. Persiapan Penelitian	50
3. Pelaksanaan Penelitian.....	52
B. Deskripsi Data.....	52
1. Uji Instrumen Data.....	52
2. Statistik Deskriptif	57
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	70
1. Uji Normalitas.....	70
2. Uji Linearitas.....	71
3. Uji Homogenitas	72
D. Hasil Teknik Analisis Data.....	73
1. Statistik Deskriptif	73
E. Hasil Pengujian Hipotesis	80
F. Pembahasana.....	81
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	16
Tabel 3.1 <i>Populasi Penelitian</i>	38
Tabel 3.2 Kisi-kisi angket <i>Psychological well-being</i>	41
Table 3.3 Kisi-kisi angket <i>Self compassion</i>	43
Tabel 4.1 Hasil uji vaoditas self compassion (X).....	53
Tabe; 4.2 Hasil uji validitas psychological well-being (Y).....	54
Tabel 4.3 Hasil analisis reliabilitas dengan teknik alpha cronbach angket variabel self compassion (X)	55
Tabel 4.4 Hasil analisis reliabilitas dengan teknik alpha cronbach angket variabel psychological well-being (Y).....	56
Tabel 4.5 Hasil analisis reliabilitas dengan teknik alpha cronbach angket variabel self compassion (X) dan psychological well-being (Y).....	56
Tabel 4.6 Rata-rata skor indikator self compassion (X).....	61
Tabel 4.7 Rata-rata skor indikator psychologicalwell-being (Y).....	68
Tabel 4.8 Hasil uji normalitas	71
Tabel 4.9 Hasil uji lineritas	72
Tabel 4.10 Hasil uji homogenitas.....	72
Tabel 4.11 Kategori self compassion (X).....	75
Tabel 4.12 Kategori psychological well-being (Y).....	78
Tabel 4.13 Hasil regresi linear sederhana.....	80
Tabel 4.14 Hasil koefisien determinasi	81

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Grafik kategorisasi kelompok skor self compassion (X) 76
- Gambar 4.2 Grafik kategori kelompok skor psychological well-being (Y)..... 79

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Angket self compassion (X) sebelum uji coba.....	98
LAMPIRAN 2 Angket psychological well-being (Y) sebelum uji coba.....	101
LAMPIRAN 3 Hasil uji rater angket self compassion (X).....	106
LAMPIRAN 4 Hasil uji rater angket psychological well-being (Y).....	110
LAMPIRAN 5 Data uji coba angket self compassion (X)	122
LAMPIRAN 6 Data uji coba angket psychological well-being (Y).....	138
LAMPIRAN 7 Angket self compassion (X) setelah uji coba	185
LAMPIRAN 8 Angket psychological well-being (Y) setelah uji coba	188
LAMPIRAN 9 Data self compassion (X) dan psychological well-being (Y).	192
LAMPIRAN 10 Hasil uji normalitas	195
LAMPIRAN 11 Hasil uji linearitas.....	197
LAMPIRAN 12 Hasil uji homogenitas.....	199
LAMPIRAN 13 Hasil uji regresi linear sederhana	201
LAMPIRAN 14 Surat Menyurat.....	203
LAMPIRAN 15 Jurnal Revisi.....	207
LAMPIRAN 16 Berita Acara.....	214
LAMPIRAN 17 Daftar Riwayat Hidup	216