

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH
MENIKAH**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Peni Nur Rizki

202303007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL YANG SUDAH MENIKAH**

Diajukan oleh:

Peni Nur Rizki

202303007

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

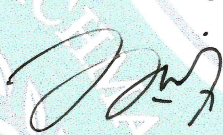
Tanggal: 8 Agustus 2024

Mengesahkan,

Ketua Penguji,

Pembimbing,


Egi Prawita, S.Psi., M.A.


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0508119201

NIDN. 0504079102

Anggota Penguji 1,

Anggota Penguji 2,

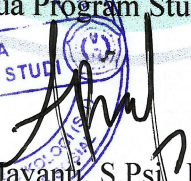

Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0523079201

NIDN. 0504079102

Plh. Ketua Program Studi Psikologi,


Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Peni Nur Rizki

NPM : 202303007

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal yang Sudah Menikah

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 9 Agustus 2024



Peni Nur Rizki

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Alhamdulillah rabbil 'aalamiin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan tepat waktu. Adapun judul skripsi yang saya ajukan yaitu “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal yang Sudah Menikah”. Sholawat dan salam saya haturkan kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam yang senantiasa menjadi sumber teladan bagi umat manusia.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa banyak pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, baik bantuan secara materil ataupun moril. oleh karena itu, melalui kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT. atas karunia-Nya yang memberikan kemudahan dan kelancaran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. rer. Nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M. Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Dian Jualarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

5. Ibu Arini Mifti Jayanti S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan dalam proses perkuliahan.
6. Ibu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu baru kepada peneliti.
8. Orang tua peneliti yaitu Ibu Wahuti dan Bapak Ponidi, yang selalu mendoakan, memberi kasih sayang, dukungan, dan banyak hal lainnya dalam setiap perjalanan hidup peneliti.
9. Edi Kurniawan selaku kakak dan seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi, kebahagiaan, dan masukan kepada peneliti.
10. Kepada teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2020 yang telah kebersamai, berbagi pengetahuan, dan memberikan dukungan.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam prosesnya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
12. Tidak lupa kepada diri sendiri yang selalu berusaha melakukan hal terbaik dan kuat dalam menghadapi berbagai proses serta tantangan dalam kehidupan.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, pertanyaan, kritik, dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar penelitian ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan di masa yang akan datang.

Korespondensi dapat ditujukan kepada peneliti melalui *e-mail*:
penirizki7@gmail.com

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT. kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat dan menambah wawasan bagi peneliti maupun para pembaca. Semoga Allah SWT. meridhoi sebagai ibadah di sisi-Nya, aamiin.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
RINGKASAN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	18
C. Manfaat Penelitian.....	18
1. Manfaat Teoritis	18
2. Manfaat Praktis.....	18
D. Keaslian Penelitian	19
1. Keaslian Topik.....	23
2. Keaslian Teori	24
3. Keaslian Alat Ukur	24
4. Keaslian Subjek.....	26
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	27
A. Landasan Teori	27
1. Kepuasan Hidup	27
2. <i>Self-Compassion</i>	32
B. Dinamika Psikologis.....	41
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47

A. Identifikasi Variabel Penelitian	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
1. Kepuasan Hidup	47
2. <i>Self-Compassion</i>	47
C. Subjek Penelitian	48
D. Metode Pengumpulan Data	49
1. Kepuasan Hidup	50
2. <i>Self-Compassion</i>	51
E. Metode Analisis Data	53
1. Uji Asumsi.....	53
2. Uji Hipotesis.....	55
F. Kredibilitas	55
1. Uji Validitas.....	55
2. Uji Reliabilitas.....	56
G. Rancangan Penelitian	56
1. Desain Penelitian.....	56
2. Prosedur Penelitian.....	57
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	59
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	59
1. Orientasi Kancan	59
2. Persiapan Penelitian.....	60
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	67
C. Hasil Penelitian.....	69
1. Deskripsi Responden Penelitian	69
2. Deskripsi Data Penelitian	71
3. Uji Asumsi.....	73
4. Uji Hipotesis.....	75
D. Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83

1. Bagi Responden Penelitian.....	83
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	84
DAFTAR PUSTAKA	85

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian SWLS	51
Tabel 3.2 Blueprint SWLS Sebelum Uji Coba.....	51
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Item SCS	52
Tabel 3.4 Blueprint SCS Sebelum Uji Coba	53
Tabel 4. 1 Blueprint SLWS setelah Uji Validitas.....	62
Tabel 4. 2 Blueprint SCS setelah Uji Coba	65
Tabel 4. 3 Blueprint SWLS setelah Uji Coba.....	67
Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia Pernikahan.....	70
Tabel 4. 6 Deskripsi Responden Berdasarkan Domisili.....	70
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian	71
Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategorisasi.....	72
Tabel 4. 9 Persentil untuk Kategorisasi Tiap Variabel.....	72
Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel	72
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	74
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis	75
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	75
Tabel 4. 15 Uji Regresi Sumbangan Efektif.....	76
Tabel 4. 16 Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir	45
---	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Self-Compassion Scale sebelum Uji Coba	94
Lampiran 2. Self-Compassion Scale setelah Uji Coba.....	96
Lampiran 3. Satisfaction with Life Scale sebelum Uji Coba	97
Lampiran 4. Satisfaction with Life Scale setelah Uji Coba	101
Lampiran 5. Perhitungan Aiken's V Skala Kepuasan Hidup	103
Lampiran 6. Tabulasi Data Uji Coba Skala Self-compassion	105
Lampiran 7. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kepuasan Hidup	108
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion Putaran Pertama	111
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion Putaran Kedua	113
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Putaran Ketiga (Penyesuaian).....	115
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup Putaran Pertama	116
Lampiran 12. Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup Putaran Kedua.....	118
Lampiran 13. Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup Putaran Ketiga.....	120
Lampiran 14. Uji Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup Putaran Keempat (Penyesuaian)	122
Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian SCS	125
Lampiran 16. Tabulasi Data Penelitian SWLS	128
Lampiran 17. Hasil Uji Normalitas	134
Lampiran 18. Hasil Uji Linearitas	134
Lampiran 19. Hasil Uji Hipotesis	136
Lampiran 20. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	138
Lampiran 21. Hasil Uji Sumbangan Alternatif Komponen Self-Compassion ..	138
Lampiran 22. Jadwal Penelitian	141
Lampiran 23. Kartu Bimbingan	143
Lampiran 24. Hasil Cek Plagiarisme.....	145