

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Peneliti melaksanakan pengambilan data pada tanggal 1-23 Juni 2024. Responden merupakan individu yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya. Responden berasal dari beberapa daerah di Jawa Tengah dan DI. Yogyakarta. Untuk daerah Jawa Tengah, responden tersebar di beberapa daerah yaitu, Banjarnegara, Banyumas, Blora, Grobogan, Karanganyar, Kendal, Kudus, Magelang, Pati, Purworejo, Salatiga, Semarang, Sragen, Surakarta (Solo), Tegal, Temanggung, dan Wonogiri. Sedangkan untuk responden yang berdomisili di Yogyakarta tersebar di daerah Gunungkidul, Sleman, Kulon Progo, dan Kota Yogyakarta.

Pengisian skala penelitian dilakukan secara *online* menggunakan layanan *Google form* yang didalamnya tercantum bagian pengisian identitas serta pernyataan kesediaan bagi responden penelitian, skala *self-compassion*, dan skala kepuasan hidup. Tautan *google form* penelitian tersebut peneliti sebarakan kepada subjek melalui berbagai macam media sosial yang dimiliki peneliti.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum memulai pengumpulan data penelitian, terdapat sejumlah tahapan yang dilakukan oleh peneliti. Tahapan-tahapan tersebut yaitu:

a) Persiapan Administrasi

Penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi, karena dilakukan secara *online* kepada masyarakat umum yang sesuai kriteria melalui *google form*. Namun mengikuti kode etik penelitian, peneliti mencantumkan kalimat kesediaan untuk secara sadar dan tanpa paksaan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kalimat kesediaan tersebut berada pada bagian awal *google form* sebelum subjek mengisi skala *self-compassion* dan kepuasan hidup.

b) Persiapan Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur berupa skala. Ada dua skala yang disiapkan untuk penelitian ini, yaitu skala *self-compassion* dan kepuasan hidup.

1) Skala *Self-Compassion*

Untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini, peneliti menggunakan langsung *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi oleh Syaiful dan Roebianto (2020) dari skala yang dikonstruksi oleh Neff et al. (2019). Berdasarkan skala tersebut, peneliti menggunakan 30 aitem

yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Alternatif jawaban terdiri dari Hampir Selalu (HSL) dengan skor 5, hingga Hampir Tidak Pernah (HTP) dengan skor 1.

2) Skala Kepuasan Hidup

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup dalam penelitian ini yaitu skala yang dimodifikasi oleh peneliti dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dan sebelumnya telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Farida et al. (2021). Aitem yang dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 30 aitem dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Modifikasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu menambah butir aitem, mengubah beberapa kata pada aitem, dan mengubah jumlah alternatif jawaban. Peneliti mengubah jumlah alternatif jawaban yang sebelumnya 4 pilihan menjadi 5 pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai), hal ini dikarenakan skala *Likert* yang disusun oleh Rensis Likert memang menggunakan 5 alternatif pilihan jawaban (Likert, 1932).

Alternatif pilihan jawaban tersebut diberi skor 1-5. Peneliti juga melakukan uji validitas dari 30 aitem yang telah dimodifikasi tersebut. Pelaksanaan uji validitas yang

digunakan yaitu validitas isi dengan meminta penilaian kepada 8 ahli (*expert*). Berdasarkan tabel *Aiken's V*, indeks atau batas koefisien minimal untuk jumlah *expert* sebanyak 8 orang dengan 5 (lima) pilihan/kategori penilaian yaitu sebesar 0,75.

Selanjutnya rumus *Aiken's V* digunakan untuk menganalisis hasil penilaian validitas dari ahli dan menghasilkan 1 aitem yang tidak valid dan dinyatakan gugur. Hal itu dikarenakan aitem memiliki nilai *Aiken's V* di bawah 0,75 ($V=0,72$). Aitem yang tidak valid tersebut yaitu aitem nomor 13. Untuk 29 aitem lainnya, memiliki koefisien *Aiken's V* sebesar 0,78-0,94. Setelah aitem nomor 13 digugurkan, kemudian peneliti memodifikasi bunyi aitem sesuai saran yang diberikan oleh *rater*.

Berikut adalah *blueprint Satisfaction with Life Scale* setelah uji validitas *Aiken's V*:

Tabel 4. 1 *Blueprint SLWS* setelah Uji Validitas

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keinginan untuk merubah kehidupan	1, 3, 4, 5	2, 6	6
2.	Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	7, 8, 9, 10	11, 12	6
3.	Kepuasan hidup di masa lalu	15, 17	14, 16, 18	5
4.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	19, 20, 24	21, 22, 23	6
5.	Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu	25, 27, 30	26, 28, 29	6
Total				29

c) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Uji coba (*try out*) dilakukan oleh peneliti sebelum skala digunakan untuk pengambilan data. Uji coba alat ukur ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda (daya diskriminasi) aitem yang akan digunakan dalam penelitian. Menurut Supratiknya (2014), uji coba dapat dilakukan kepada kelompok subjek yang memiliki karakteristik esensial sesuai populasi subjek yang akan diteliti. Pada penelitian ini, populasi subjek penelitiannya yaitu dewasa awal yang berdomisili di daerah Jawa Tengah dan DI. Yogyakarta.

Adapun jumlah responden pada uji coba instrumen ini dilakukan kepada 52 orang. Jumlah sampel yang digunakan untuk uji coba paling tidak berjumlah 30 orang (Sugiyono, 2020). Data yang didapat dari hasil uji coba kemudian digunakan untuk melihat reliabilitas alat ukur serta daya diskriminasi setiap aitem. Uji reliabilitas dan daya diskriminasi aitem ini dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) *for windows* 26.

d) Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sesuai dengan hasil analisis uji coba dari 52 data responden pada kedua alat ukur, hasilnya adalah sebagai berikut:

1) *Self-Compassion Scale*

Pada SCS menunjukkan tingkat koefisien reliabilitas *cronbach alpha* pada skala sebesar 0,922. Sedangkan pada uji daya diskriminasi aitem, terdapat lima (5) aitem yang gugur karena memiliki koefisien di bawah 0,300. Aitem-aitem yang gugur tersebut merupakan aitem nomor 3, 4, 5, 14, dan 21. Setelah adanya seleksi aitem, terdapat 25 dari 30 aitem yang kemudian dilakukan uji reliabilitas putaran kedua. Pada uji reliabilitas putaran kedua, koefisien *cronbach's alpha* dari 25 aitem tersebut memiliki nilai sebesar 0,932 dan semua aitem memiliki daya diskriminasi aitem lebih dari 0,300.

Dari 25 aitem tersebut, kemudian dilakukan penyesuaian *blueprint* akhir dengan menyamakan bobot pada setiap aspeknya. Hal tersebut dilakukan sesuai yang disampaikan oleh Azwar (2022b) bahwa apabila tidak diperoleh alasan sebagian aspek lebih signifikan dibanding aspek-aspek lainnya, perbandingan proporsional setiap aspek dapat diberi bobot yang sama. Kemudian peneliti menyeleksi aitem dengan melihat koefisien daya diskriminasi aitem untuk melakukan penyesuaian pada *blueprint* akhir.

Penyesuaian *blueprint* akhir ini dilakukan dengan memilih aitem dengan daya diskriminasi tertinggi yang ada

pada setiap aspeknya, sehingga menyisakan jumlah aitem yang sama pada setiap aspeknya. Oleh karena itu, menghasilkan 12 aitem yang diterima dengan daya diskriminasi aitem yang bergerak berkisar dari 0,361-0,727 dan *cronbach's alpha* sebesar 0,881. Sedangkan aitem yang diseleksi yaitu aitem nomor 6, 8, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 24, 25, 27, 28, dan 30. Berikut adalah tabel *blueprint* SCS setelah uji coba dan setelah dilakukannya tahap penyesuaian:

Tabel 4. 2 *Blueprint* SCS setelah Uji Coba

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-kindness</i>	1, 2	-	2
2	<i>Self-judgment</i>	-	18, 20	2
3	<i>Common humanity</i>	22, 23	-	2
4	<i>Isolation</i>	-	7, 9	2
5	<i>Mindfulness</i>	11, 13	-	2
6	<i>Overidentification</i>	-	26, 29	2
Total				12

2) *Satisfaction with Life Scale*

Skala untuk mengukur kepuasan hidup pada penelitian ini yaitu SWLS, hasil yang diperoleh dari proses uji coba menunjukkan bahwa dari 29 aitem, 4 aitem diantaranya gugur karena tidak memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem, yaitu aitem nomor 2, 16, 25, dan 27. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebelum aitem digugurkan yaitu 0,880

dan pada uji reliabilitas setelah pengguguran aitem menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,890.

Pada 25 aitem yang tersisa tersebut kemudian dilakukan uji reliabilitas putaran kedua dan terdapat 1 aitem yaitu aitem nomor 1 yang memiliki daya diskriminasi di bawah kriteria. Oleh karena itu, dilakukan uji reliabilitas putaran ketiga dan menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,890 dan semua aitem memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem.

Kriteria atau batas koefisien daya diskriminasi yang digunakan untuk skala kepuasan hidup (SWLS) diturunkan dari 0,300 menjadi 0,250 dengan pertimbangan agar aitem yang diterima tetap dapat mewakili setiap aspek setelah tahap penyesuaian skala akhir. Hal tersebut dapat dilakukan sesuai dengan pendapat Azwar (2022b) yang menjelaskan bahwa, peneliti dapat menurunkan sedikit batas kriteria dengan mempertimbangkan agar jumlah aitem dapat tercapai yaitu menjadi 0,250.

Setelah dilakukan penyesuaian pada jumlah butir aitem, menghasilkan 20 aitem akhir yang digunakan dalam proses pengambilan data. Penyesuaian yang dilakukan yaitu dengan menggugurkan 4 dari 24 aitem dengan daya diskriminasi terendah. Aitem tersebut yaitu aitem nomor 8,

9, 20, dan 22. Dari 20 aitem tersebut memiliki koefisien daya diskriminasi aitem berkisar dari 0,297-0,790 dan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,882. Tabel *blueprint* SWLS setelah uji coba (*try out*) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 *Blueprint* SWLS setelah Uji Coba

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keinginan untuk merubah kehidupan	3, 4, 5	6	4
2	Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	7, 10	11, 12	4
3	Kepuasan hidup di masa lalu	15, 17	14, 18	4
4	Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	19, 24	21, 23	4
5	Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu	30	26, 28, 29	4
Total				20

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian melakukan proses pengambilan data penelitian pada subjek asli yang berlangsung pada tanggal 1 Juni 2024 hingga tanggal 23 Juni 2024. Data dikumpulkan secara *online* dengan membagikan tautan *google form* kepada subjek penelitian melalui berbagai macam media sosial, diantaranya yaitu *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Telegram*, *Tik-Tok*, dan *X*. Peneliti juga dibantu orang-orang terdekat peneliti untuk menyebarkannya. Skala yang disebar berisi tiga bagian yaitu bagian pertama berisi informasi penjelasan terkait penelitian dan identitas serta pernyataan persetujuan bagi

responden. Bagian kedua berisi skala untuk mengukur *self-compassion*, dan bagian yang terakhir berisi skala kepuasan hidup.

Individu yang dapat mengisi skala penelitian tersebut yaitu individu laki-laki maupun perempuan yang memiliki usia 20-40 tahun, sudah menikah dengan usia pernikahan maksimal 5 tahun, serta berdomisili di Jawa Tengah dan DI. Yogyakarta. Pada awal bagian skala dicantumkan pula kalimat mengenai kesediaan responden untuk mengisi skala tanpa paksaan dan bersedia memberikan data dengan jujur. Selama proses pengambilan data, peneliti memantau banyaknya responden yang telah mengisi dan juga terus menyebarluaskan tautan penelitian. Target responden yang peneliti tetapkan yaitu 100 responden, dan setelah mencapai 106 responden yang mengisi, peneliti menutup akses pengisian skala pengambilan data tersebut.

Jumlah responden tersebut sudah dapat dikatakan cukup karena telah memenuhi sesuai pedoman umum pengambilan sampel menurut Roscoe (Azwar, 2022a). Pedoman umum tersebut diantaranya yaitu menyatakan ukuran sampel yang berkisar dari 30-500 sampel, ataupun memenuhi pedoman yang menyebutkan ukuran sampel paling tidak berukuran 10 kali lipat dari banyak variabel penelitian. Dalam penelitian ini jumlah variabel sebanyak 2, sehingga ukuran sampel paling tidak berjumlah 20 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penyebaran skala secara *online* dengan media *google form*, menunjukkan terdapat sebanyak 106 responden yang telah mengisi skala. Dari 106 responden yang mengisi, terdapat dua responden yang tidak sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan, yaitu berdomisili di luar daerah Jawa Tengah dan DI. Yogyakarta. Oleh sebab itu, dua responden tersebut tidak disertakan dalam proses analisis hasil.

Gambaran mengenai responden penelitian dapat dilihat melalui tabel distribusi data berdasarkan beberapa kategori sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	24	23,08
Perempuan	80	76,92
Total	104	100

Dapat dilihat dari tabel 4. 4 di atas, menunjukkan data responden penelitian menurut jenis kelamin. Dapat diketahui bahwa terdapat 23,08% atau sejumlah 24 orang merupakan responden dengan jenis kelamin laki-laki. Angka tersebut terpaut cukup jauh jika dibandingkan dengan responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 76,92% atau berjumlah orang 80.

Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia Pernikahan

Usia Pernikahan (Tahun)	N	Persentase (%)
0-1	38	36,54
1-2	32	30,77
2-3	11	10,58
3-4	5	4,81
4-5	18	17,31
Total	104	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan informasi terkait usia pernikahan responden. Terdapat 38 orang yang telah menikah selama 0-1 tahun (36,54%). Sedangkan untuk usia pernikahan 1-2 tahun terdapat 32 (30,77%). Kemudian responden dengan usia pernikahan 2-3 tahun terdapat 11 orang (10,58%). Responden dengan usia pernikahan 3-4 tahun sebanyak 5 orang (4,81%). Kemudian yang terakhir yaitu responden dengan usia pernikahan 4-5 tahun sebanyak 18 orang (17,31%).

Tabel 4. 6 Deskripsi Responden Berdasarkan Domisili

Provinsi	N	Persentase (%)
DI. Yogyakarta	23	22,12
Jawa Tengah	81	77,88
Total	104	100

Berdasarkan tabel 4. 6 di atas mengenai data responden berdasarkan provinsi, dapat diketahui bahwa terdapat dua provinsi sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan. Responden dengan domisili DI. Yogyakarta berjumlah 23 orang dengan persentase 22,12%. Jumlah tersebut berbeda cukup jauh dengan jumlah responden dengan

domisili Jawa Tengah, yaitu terdapat 81 orang dengan persentase sebesar 77,88%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberi deskripsi terkait data yang diperoleh, sehingga memberikan kemudahan bagi peneliti untuk memahami dan menginterpretasikan data penelitian.

Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	30	55	42,65	5,65	12	60	36	8
Kepuasan Hidup	52	98	77,44	10,42	20	100	60	13,3

Keterangan:

Skor Empirik : diperoleh dari hasil data penelitian

Skor Hipotetik : diperoleh dari skala

Hasil dari skor empirik dan hipotetik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4. 7 diatas. Hasil tersebut akan digunakan untuk mengkategorisasikan skor yang diperoleh dari masing-masing responden pada setiap variabel penelitian. Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu berdasarkan atribut yang diukur ke dalam berbagai kelompok yang berjenjang menurut suatu kontinum (Azwar, 2022b). Peneliti kemudian menentukan kategorisasi untuk skor kedua variabel. Kategorisasi yang digunakan adalah kategori lima jenjang dengan pedoman rumus sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Rumusan Norma
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma < X \leq \mu + 1,8 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma < X \leq \mu + 0,6 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma < X \leq \mu - 0,6 \sigma$
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,8 \sigma$

Keterangan:

X : Skor Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Berdasarkan rumus norma kategorisasi pada tabel 4.8, maka selanjutnya peneliti mengkategorisasikan responden dalam lima kategorisasi tersebut. Kategori untuk masing-masing skala yaitu:

Tabel 4. 9 Persentil untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Self-Compassion	Kapuasan Hidup
Sangat Tinggi	$X > 52,8$	$X > 96,2$
Tinggi	$46 < X \leq 52,8$	$83,7 < X \leq 96,2$
Sedang	$39,3 < X \leq 46$	$71,2 < X \leq 83,7$
Rendah	$32,5 < X \leq 39,3$	$58,7 < X \leq 71,2$
Sangat Rendah	$X \leq 32,5$	$X \leq 58,7$

Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Self-Compassion		Kapuasan Hidup	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	8	7,7	1	1
Tinggi	19	18,3	29	27,9
Sedang	40	38,5	46	44,2
Rendah	35	33,7	25	24
Sangat Rendah	2	1,9	3	2,9
Total	104	100	104	100

Berdasarkan tabel 4. 10, didapatkan informasi bahwa skor pada variabel *self-compassion* menunjukkan 104 responden sebagian besar

memiliki *self-compassion* pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan data kategorisasi *self-compassion*, ada 8 orang berada pada kategori sangat tinggi (7,7%), dan terdapat 19 orang (18,3%) berada pada kategori tinggi. Selain itu, pada kategori sedang menunjukkan angka yang paling besar yaitu terdapat 40 orang (38,5%). Sedangkan untuk responden yang memiliki *self-compassion* rendah yaitu 35 orang (33,7%) dan responden yang memiliki *self-compassion* pada kategori sangat rendah sejumlah 2 orang (1,9%).

Pada variabel kepuasan hidup, menunjukkan bahwa kepuasan hidup responden sebagian besar juga berada pada kategorisasi sedang. Hal tersebut dapat dibuktikan bahwa pada kategori kepuasan hidup sangat tinggi hanya terdapat 1 responden (1%), kemudian kategori tinggi sebanyak 29 orang (27,9%), kategori sedang dimiliki oleh paling banyak responden yaitu 46 orang (44,2%). Sedangkan responden yang memiliki kepuasan hidup rendah terdapat 25 orang dengan persentase 24%. Terakhir, responden yang memiliki kepuasan hidup yang sangat rendah terdapat 3 orang dengan persentase 2,9%.

3. Uji Asumsi

Sebelum dilaksanakan uji hipotesis korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai uji prasyarat. Uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Pelaksanaan uji asumsi ini dilakukan dengan bantuan SPSS *for windows*

26.

a) Uji Normalitas

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Self-Compassion</i>	.113	104	.002
Kepuasan Hidup	.080	104	.096

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 4. 11 diketahui bahwa pada variabel *self-compassion* menunjukkan nilai signifikansi 0,002 < 0,05. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa skor pada variabel *self-compassion* tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada variabel kepuasan hidup, menunjukkan signifikansi sebesar 0,96 > 0,05 maka dapat disimpulkan skor variabel kepuasan hidup berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

		df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan Hidup * <i>Self-Compassion</i>	Deviation from Linearity	23	50.415	.862	.645

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa antara *self-compassion* dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang linear. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai signifikansi *deviation from Linearity* sebesar 0,645 yang berarti $p > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis *Spearman's Rank*. Hal tersebut karena berdasarkan uji asumsi, terdapat hasil yang tidak memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis parametrik, yaitu data dari variabel *self-compassion* tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis

		<i>Self-Compassion</i>	Kepuasan Hidup
<i>Self-Compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	.709**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	104	104
Kepuasan Hidup	Correlation Coefficient	.709**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	104	104

Tabel diatas menunjukkan hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi *rank spearman* menggunakan IBM SPSS *statistics* 26. Hasil tersebut membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Hubungan positif tersebut dapat dilihat dari nilai *correlation Coefficient* yang menunjukkan nilai positif. Kemudian nilai signifikansi $p=0,000$ menunjukkan nilai $p<0,05$ selain itu, juga $p<0,01$, sehingga dapat dikatakan sangat signifikan (Zahrah & Febriani, 2021) dan dapat diinterpretasikan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang sangat kuat.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Nilai Korelasi (<i>r</i>)	Nilai <i>r</i> Square	Keterangan
<i>Self-compassion</i> dengan Kepuasan Hidup	0,695	0,483	48,3%

Dari tabel 4. 15, dapat diketahui nilai r (koefisien korelasi) adalah 0,695. Menurut Supratiknya (2014), dalam memprediksi tingkah laku dapat digunakan dengan mengukur koefisien determinasi, yaitu dengan mengkuadratkan koefisien korelasi kemudian mengalikannya dengan 100%. Pada penelitian ini, didapatkan hasil koefisien determinasi sebesar 48,3%. Hal tersebut dapat dipahami bahwa *self-compassion* dapat memprediksi/ berkontribusi terhadap kepuasan hidup sebesar 48,3%. Angka tersebut terbilang besar bagi satu variabel bebas memprediksi atau mempengaruhi tinggi rendahnya suatu variabel tergantung.

Selanjutnya, peneliti ingin meneliti besar sumbangan masing-masing komponen *self-compassion* terhadap kepuasan hidup. Rumus untuk mengetahui sumbangan efektif (SE) masing-masing komponen *self-compassion* terhadap variabel kepuasan hidup digunakan rumus yang disampaikan oleh Widhiarso (2001), yaitu:

$$SE_{xi} = \frac{b_{xi} \times \text{cross product} \times R^2}{\text{Regression}}$$

Tabel 4. 15 Uji Regresi Sumbangan Efektif

Komponen	B	Cross Product	R²	Regression
<i>Self-Kindess vs. Self-Judgement</i>	1,219	1570,9		
<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	1,139	1272,1	0,483	5423,4
<i>Mindfulness vs. Over Identification</i>	1,502	1371,9		

Tabel 4. 16 Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif

Komponen	Sumbangan Efektif (%)
<i>Self-Kindess vs. Self-Judgement</i>	17,1
<i>Common Humanity vs. Isolation</i>	12,9
<i>Mindfulness vs. Over Identification</i>	18,4
Total (R²)	48,3

Berdasarkan Tabel 4. 16, dapat diketahui besarnya sumbangan masing-masing komponen terhadap variabel kepuasan hidup. Pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa komponen *Mindfulness vs. Over Identification* memiliki sumbangan efektif paling besar, yaitu 18,4%, sedangkan komponen lainnya yaitu *Self-Kindess vs. Self-Judgement* memiliki sumbangan sebesar 17,1%, dan komponen *Common Humanity vs. Isolation* memiliki sumbangan efektif sebesar 12,9%.

Dengan hasil yang telah dijelaskan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H₁) diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup dewasa awal yang sudah menikah. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 104 orang dewasa awal yang sudah menikah dan berdomisili di Jawa Tengah serta DI. Yogyakarta. Terdapat 80 orang responden berjenis kelamin perempuan dan sisanya yaitu 24 orang berjenis kelamin laki-laki.

Data yang diperoleh dan telah dianalisis menjelaskan bahwa, hipotesis yang menyatakan “Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan

kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah”, diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Angka tersebut dapat diinterpretasi bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan, sehingga kedua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat. Selain itu, hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa nilai korelasi *Spearman's Rank* memiliki nilai sebesar 0,709, hal tersebut dapat dipahami bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *self-compassion* dan kepuasan hidup. Dapat dipahami juga bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh dewasa awal yang sudah menikah, maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Sebaliknya, jika *self-compassion* pada diri individu dewasa awal rendah, maka semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki. Adapun ada hasil uji determinasi menunjukkan koefisien sebesar 48,3% yang berarti *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 48,3% terhadap kepuasan hidup, dan 51,7% oleh faktor lain diluar *self-compassion* seperti dukungan sosial, tingkat ekonomi, dan kesehatan.

Sedangkan apabila dilihat pada masing-masing komponen, komponen *self-kindness vs. self-judgement* memberikan sumbangan sebesar 17,1%, kemudian *common humanity* memberi sumbangan sebesar 12,8%, dan komponen yang memberikan sumbangan terbesar pada kepuasan hidup yaitu *mindfulness vs overidentification*, yaitu sebesar 18,4%.

Hasil studi ini mendukung penelitian yang dilaksanakan oleh Aulia dan Rahayu (2022), pada penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup dengan arah

hubungan positif. Hasil penelitian yang didapatkan dari dewasa awal yang sudah menikah di daerah Jawa Tengah dan Yogyakarta ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022). Penelitian tersebut menunjukkan hasil yang sama, yaitu hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup. Menurut Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022), *self-compassion* mampu menjadi sebuah sumber kesehatan psikologis dan instrumen dalam melalui kesulitan hidup. Sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* yang baik menunjukkan individu yang memiliki sikap positif kepada diri sendiri, seperti mengasihi diri sendiri, ketika dihadapkan kesulitan maka akan berusaha menyeimbangkan dan tidak menghakimi diri, serta menilai segala hal dengan cara yang lebih global dan lebih baik.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Maryanto, Himawan, dan Akhtar (2024) menemukan hasil yang sama, yaitu sikap welas asih diri (*self-compassion*) berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup. Selain itu, juga disampaikan bahwa *self-compassion* adalah strategi psikologis penting dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis, baik pada laki-laki maupun perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Chew dan Ang (2023) yang menyampaikan bahwa intervensi yang meningkatkan *self-compassion* mampu meningkatkan kepuasan hidup, *self-compassion* mengajarkan individu untuk dapat merespon dengan baik hati ketika dihadapkan kesulitan dan stres.

Berdasarkan deskripsi data penelitian, sebagian besar responden memiliki *self-compassion* yang sedang, dapat diketahui bahwa terdapat 46 orang (44,2 %) memiliki *self-compassion* pada kategori sedang. Hal tersebut terbukti menjadi salah satu faktor dari kepuasan hidup responden yang menunjukkan sebagian besar memiliki kepuasan hidup pada kategori sedang juga, yaitu sebanyak 40 orang atau sekitar 38,5% dari keseluruhan responden.

Sedangkan secara keseluruhan, Sebagian besar *self-compassion* dan kepuasan hidup pada responden sama-sama berada pada kategori rendah hingga tinggi. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa pada penelitian ini *self-compassion* merupakan bagian penting untuk meraih kepuasan hidup bagi individu dewasa awal yang berada pada masa awal pernikahan khususnya yang berdomisili di daerah Jawa Tengah dan Yogyakarta. Seperti yang disampaikan oleh Akin (Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020), bahwa *self-compassion* mampu menjadi sistem strategi beradaptasi dalam menghadapi perubahan serta membantu individu dalam menata kehidupannya dengan cara meningkatkan emosi positif seperti kepedulian terhadap orang lain termasuk pasangan hidup, dan menurunkan emosi negatif ketika masalah datang.

Berbagai pendapat mengenai kontribusi dan manfaat dari *self-compassion* terhadap kepuasan individu diatas, dapat dirangkum bahwa *self-compassion* bermanfaat sebagai salah satu sumber kesehatan psikologis dan instrumen beradaptasi dalam melalui tekanan hidup. Hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki sikap dan emosi yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan. Dengan demikian, individu akan melihat segala

kesulitan dengan cara yang lebih global dan membentuk individu yang mampu mengasihi diri sendiri serta tetap peduli terhadap orang lain, termasuk pasangan ketika berada pada kondisi yang sulit. Kondisi tersebut yang menjadikan individu tetap memiliki kepuasan hidup yang baik walaupun dihadapkan pada tantangan hidup yang berat.

Adapun manfaat secara klinis dari *self-compassion* yang disampaikan oleh Neff (2003), yaitu menjauhkan diri dari depresi, kecemasan, ruminasi, bahkan perfeksionisme neurotik, sehingga benar jika disebut *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup. Disamping dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai macam tantangan berupa tugas perkembangan dan peran baru yang sulit ini, di sisi lain Paputungan (2023) menyampaikan bahwa pada masa ini individu mengalami perkembangan dan ketika memasuki usia 30-an akan semakin mampu untuk memecahkan masalahnya sehingga lebih stabil dan tenang secara emosional. Hal tersebut dapat dipahami bahwa perkembangan emosional pada usia dewasa awal ini akan membantu individu dalam mengembangkan *self-compassion* yang akan berdampak pada kepuasan hidupnya.

Berdasarkan pemaparan pembahasan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan arah hubungan positif dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang berada pada masa awal pernikahan (0-5 tahun usia pernikahan). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Rahayu (2022); Sutanto, Sugianto,

dan Anna (2022); Maryanto dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup.

Studi yang dilakukan oleh peneliti memiliki beberapa keterbatasan, yang pertama yaitu jumlah responden yang berdomisili di daerah Jawa Tengah jauh lebih banyak dibanding responden yang berdomisili di Yogyakarta, sehingga hasil penelitian ini dimungkinkan kurang dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Selain itu, pengambilan data yang dilakukan secara *online* memiliki kelemahan adanya resiko responden kurang maksimal dalam pengisian skala. Selain itu, dalam penelitian ini salah satu uji asumsi tidak terpenuhi, yaitu pada uji normalitas. Oleh sebab itu, hasil pada penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, dan hanya mewakili atau lebih menggambarkan kondisi responden saja.