

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN  
RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN AUTENTIK  
ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**AMALIA EKA KURNIA SARI**

**NBI: 1511900043**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
(2023)**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN  
RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN AUTENTIK  
ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :  
AMALIA EKA KURNIA SARI  
NBI: 1511900043**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
(2023)**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amalia Eka Kurnia Sari  
NPM : 1511900043  
Program Studi : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik Orang Tua dengan Anak Disabilitas” sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan terhadap karya terbitan orang lain kecuali secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Surabaya, 17 Juni 2023

  
  
METERAI  
TEMPEL  
C6906AKX556172868

**Amalia Eka Kurnia Sari**  
1511900043

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

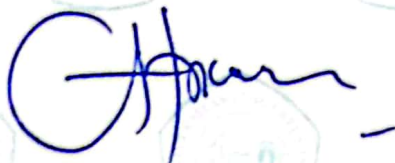
**NAMA** : AMALIA EKA KURNIA SARI  
**NBI** : 1511900043  
**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN AUTENTIK ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS

Surabaya, 26 Juni 2023

Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr.Rr. Amanda Pasca Rini, MSi, Psikolog**



**Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

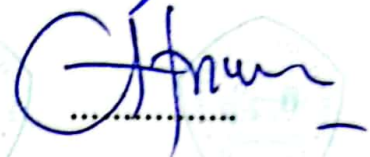
**Pada Tanggal: 3 Juli 2023**

**Dewan Penguji:**

**1. Dr. IGAA Noviekayati, MSi., Psikolog**

  
.....

**2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

  
.....

**3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

  
.....



**Mengetahui  
Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP: 20510.02.0552**





UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex.311)

Email : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amalia Eka Kurnia Sari  
NBI : 1511900088  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)* karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik Orang Tua dengan Anak Disabilitas”**

Dengan *Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada tanggal : 17 Juni 2023

Yang Menyatakan

(Amalia Eka Kurnia Sari)

## **HALAMAN MOTTO**

“Lakukanlah apapun yang kamu suka, karena ketika kamu menyukai hal tersebut, energimu akan meluap, menyala dan penuh dengan suka cita sehingga tanpa kamu sadari energi suka cita tersebut akan terpancar dan menghangatkan orang-orang disekitarmu”

**(Kak Christabell Rusi)**

“Jangan izinkan jiwamu padam”

**(Bu Rina)**

“Do what you love, nikmati setiap prosesnya tanpa melekat pada hasilnya”

**(Penulis)**

“Setiap manusia terlahir dengan ‘warnanya’ masing-masing, jadi jangan berusaha untuk merubah ‘warna’mu menjadi ‘warna’ yang sedang populer di dunia karena sejatinya memang ‘warna’mu yang dibutuhkan dunia untuk ada dengan begitu dunia akan menjadi lebih indah dengan bermacam-macam warnanya”

**(Lompatanhidup.com)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini saya persembahkan untuk almarhum ayah saya yang selalu menanamkan semangat belajar, semangat berjuang dan pantang menyerah didalam diri saya dengan kalimat yang beliau katakan “gak apa apa nangis, yang penting gak berhenti”, terima kasih untuk kasih sayang yang tak terhingga.**

**Serta untuk ibu saya dengan dukungan serta kasih sayang unik yang telah diberikan kepada saya.**

**Untuk almarhumah nenek saya yang selalu mendambakan kehadiran saya disampingnya untuk bertukar cerita.**

**Untuk adik-adik unik saya yaitu akbar, ajeng dan adin. Saya ucapkan terima kasih untuk segala dukungan, semangat, kasih sayang dan keceriaan yang telah diberikan.**



## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas Diri

Nama : Amalia Eka Kurnia Sari  
Tempat Lahir : Surabaya  
Tanggal Lahir : 18 Maret 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Karangrejo Sawah 6 No.36  
Surabaya, Jawa Timur  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [aameliaeka@gmail.com](mailto:aameliaeka@gmail.com)  
No. telepon : 089621026831



### B. Riwayat Pendidikan

2019 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2009 – 2012 : SMK Kartika 1 Surabaya  
2006 – 2009 : SMP Negeri 32 Surabaya  
2000 – 2006 : SD Dewi Sartika Surabaya

### C. Kemampuan

Mampu mengoperasikan Microsoft Office  
Mampu administrasi Alat Tes Psikologi

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang. Puji syukur atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya yang serta diberikannya kemudahan dan kelancaran pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan antara *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik Orang Tua dengan Anak Disabilitas.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan saran dengan sabar serta motivasi kepada peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar untuk memotivasi dan memberikan arahan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberi nasihat dan arahan mengenai mata kuliah dari awal semester.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen Matakuliah umum yang telah memberikan wawasan serta ilmu pengetahuan
7. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu segala urusan administrasi dalam perkuliahan dan skripsi
8. Alm. Ayah dan Almh. Nenek yang telah memberikan kasih sayangnya yang berlimpah serta ibu saya yang selalu menyertakan doa-doanya.
9. Adik-Adik saya, Akbar yang telah banyak membantu dalam bidang transportasi dan dokumentasi, Ajeng yang telah banyak membantu di bidang konsumsi cemilan malam dan Adin yang telah banyak membantu di bidang pembelian kopi dan *snack* di alpamart.
10. CV. Agung, Ce Elfira, Ko Surya, Ai, Susuk, Anistasya, Mbak Devi, Ayu, Erza dan segenap karyawan yang memberikan saya bantuan dalam bekerja serta kesempatan dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Khalimatus Sya'diah yang telah memberikan segala semangat serta dukungan dengan menemani di setiap kondisi apapun yang terjadi dalam perjalanan menggapai cita.
12. Teman-teman seperjalanan kelas R, terutama untuk Dilla Meilita, Evita Ayu dan Laili Desita yang selalu memberikan dukungan, semangat, kisah dan kasih selama menyelesaikan proses perkuliahan dari semester awal hingga akhir.
13. Teman-teman seperjalanan 'perpustakawan', yaitu Kevin D, Tegar D, Nadya N, Belva, Erika, Nabila, Athaya N, Ade P, Candra yang telah menemani dan membantu saya dalam menjalankan segala proses penyusunan skripsi dan juga M.Rizal yang banyak membantu dalam urusan administrasi fakultas.
14. Ibu Sufiah selaku Kepala Yayasan Al-Ikhlas, Ibu Uswatun selaku Kepala Sekolah YPAC Surabaya dan Ibu Titis selaku Kepala Sekolah SLB Akmara II yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
15. Segenap orang tua/responden yang telah membantu untuk mengisi kuisioner penelitian, terima kasih untuk pengalaman, semangat dan kisah yang telah diberikan kepada saya. Semoga dapat terus menyambung silaturahmi dan berbagi manfaat melalui skripsi ini.
16. Serta semua pihak, teman, serta saudara yang mungkin tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan.

Peneliti menyadari dengan kerendahan hati bahwa penulisan skripsi masih banyak memiliki kekurangan dan kesalahan, Oleh karena itu peneliti sangat terbuka dengan saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat peneliti dan pembaca yang membutuhkan informasi melalui karya ini.

Surabaya, 17 Juni 2023

**Amalia Eka Kurnia Sari**

1511900043

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI DENGAN KEBAHAGIAAN ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS

**Amalia Eka Kurnia Sari**

**Email: [aameliaeka@gmail.com](mailto:aameliaeka@gmail.com)**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## ABSTRAK

Orang tua dengan anak disabilitas memiliki banyak tantangan dalam merawat dan membesarkan anak disabilitas. Namun bukan berarti orang tua dengan anak disabilitas tidak memiliki kebahagiaan dalam dirinya. Orang tua dengan anak disabilitas dapat merasakan kebahagiaan dalam merawat anak-anak seperti orang tua pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang diukur dengan skala kebahagiaan autentik sebanyak 20 aitem, skala *self-compassion* sebanyak 16 aitem dan skala resiliensi sebanyak 27 aitem. Responden dalam penelitian ini merupakan orang tua dengan anak disabilitas sebanyak 108 responden. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji korelasi regresi berganda dengan hasil yang diperoleh menunjukkan nilai R Square sebesar 0,399 dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas.

**Kata Kunci :** *Self-Compassion*, Resiliensi, Kebahagiaan Autentik, Orang tua, Anak Disabilitas

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE WITH THE AUTHENTIC HAPPINESS IN PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES***

**Amalia Eka Kurnia Sari**

**Email: [aameliaeka@gmail.com](mailto:aameliaeka@gmail.com)**

*Faculty of Psychology, University 17 August 1945, Surabaya*

## ***ABSTRACT***

*Parents of children with disabilities have many challenges in raising children with disabilities. But that doesn't mean that parents of children with disabilities don't have happiness within themselves. Parents of children with disabilities can feel happiness in caring for children like parents in general. This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience with the authentic happiness of parents of children with disabilities. This study used a correlational quantitative method as measured by a 20-item authentic happiness scale, 16-item self-compassion scale and 27-item resilience scale. Respondents in this study were parents with children with disabilities as many as 108 respondents. Data analysis was performed using multiple regression correlation tests with the results obtained showing an R Square value of 0.399 with a significance  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). These results indicate that there is a significant positive relationship between self-compassion and resilience with the authentic happiness of parents with children with disabilities.*

***Keywords:*** *Self-Compassion, Resilience, Authentic Happiness, Parents, Children with Disabilities*

## DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	iii
Halaman Persetujuan Sidang Skripsi.....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji .....	v
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Halaman Persembahan .....	viii
Curriculum Vitae .....	ix
Kata Pengantar.....	x
Abstrak .....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Tabel.....	xvii
Daftar Lampiran .....	xviii
I    PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah .....	4
B. Tujuan Dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian .....	5
II   TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Kebahagiaan Autentik .....	7
1. Pengertian Kebahagiaan Autentik .....	7
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan Autentik .....	9
3. Indikator Kebahagiaan Autentik.....	11
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Autentik.....	12
B. <i>Self Compassion</i> .....	15
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	15
2. Aspek – Aspek <i>Self Compassion</i> .....	16
3. Indikator <i>Self-Compassion</i> .....	17
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	17
C. Resiliensi .....	19
1. Pengertian Resiliensi .....	19
2. Aspek- Aspek Resiliensi .....	20



	3. Indikator Resiliensi .....	23
	4. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi .....	26
	D. Kerangka Berpikir .....	27
	E. Hipotesis.....	29
III	METODE PENELITIAN .....	31
	A. Populasi Dan Partisipan Penelitian .....	31
	1. Populasi.....	31
	2. Partisipan.....	31
	B. Desain Penelitian.....	31
	C. Instrumen Pengumpulan Data .....	32
	1. Skala Kebahagiaan Autentik.....	33
	A. Definisi Operasional Kebahagiaan Autentik.....	33
	B. Pengembangan Alat Ukur .....	33
	C. Uji Alat Ukur.....	34
	1. Skala Self-Compassion .....	35
	A. Definisi Operasional <i>Self Compassion</i> .....	35
	B. Pengembangan Alat Ukur .....	36
	C. Uji Alat Ukur.....	37
	2. Skala Resiliensi .....	39
	A. Definisi Operasional Resiliensi.....	39
	B. Pengembangan Alat Ukur .....	39
	C. Uji Alat Ukur .....	41
	D. Uji Prasyarat Dan Analisis Data.....	42
	1. Uji Prasyarat.....	42
	2. Analisis Data .....	45
IV	PEMBAHASAN .....	47
	A. Hasil Penelitian .....	47
	1. Pelaksanaan Penelitian .....	47
	2. Gambaran Subjek Penelitian .....	47
	3. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda .....	50
	B. Pembahasan.....	56
V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	61
	A. Kesimpulan .....	61
	B. Saran.....	61
	DAFTAR PUSTAKA .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan antara Self-compassion dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik Orang Tua dengan Anak Disabilitas .....	29
Gambar 3. 1 Hubungan antara Self-compassion dan Resilien dengan Kebahagiaan Autentik Orang Tua dengan Anak Disabilitas .....	31
Gambar 4. 1 Grafik Persebaran Jenis Kelamin Responden .....	47
Gambar 4. 2 Grafik Karakteristik Usia Responden .....	48
Gambar 4. 3 Karakteristik Usia Anak Responden.....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Penelitian.....	32
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert.....	32
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kebahagiaan Autentik.....	33
Tabel 3. 4 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Kebahagiaan Autentik .....	34
Tabel 3. 5 Rangkuman Hasil Reliabilitas Skala Kebahagiaan Autentik .....	35
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Self-Compassion .....	36
Tabel 3. 7 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Self-Compassion .....	38
Tabel 3. 8 Rangkuman Hasil Reliabilitas Skala Self-Compassion.....	38
Tabel 3. 9 BluePrint Skala Resiliensi.....	39
Tabel 3. 10 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Resiliensi .....	41
Tabel 3. 11 Rangkuman Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi .....	42
Tabel 3. 12 Uji Normalitas.....	43
Tabel 3. 13 Uji Linieritas .....	43
Tabel 3. 14 Uji Multikolinearitas .....	44
Tabel 3. 15 Uji Heteroskedastisitas.....	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Jenis Pekerjaan Orang Tua.....	48
Tabel 4. 2 Karakteristik Jenis Disabilitas Anak Responden .....	49
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif.....	50
Tabel 4. 4 Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik .....	51
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Skala Kebahagiaan Autentik.....	52
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skala Self-Compassion .....	53
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skala Resiliensi.....	53
Tabel 4. 8 Uji Korelasi Simultan Self-Compassion dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik.....	54
Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	55
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Parsial Self-Compassion dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kuisoner Penelitian.....	67
Lampiran II Tabulasi Data Skala Kebahagiaan Autentik .....	74
Lampiran III Tabulasi Data <i>Self-Compassion</i> .....	77
Lampiran IV Tabulasi Data Resiliensi .....	80
Lampiran V Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan Autentik .....	83
Lampiran VI Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	87
Lampiran VII Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi.....	91
Lampiran VIII Hasil Uji Normalitas .....	97
Lampiran IX Hasil Uji Linieritas <i>Self-Compassion</i> .....	98
Lampiran X Uji Linieritas Resiliensi.....	99
Lampiran XI Uji Multikolinieritas .....	100
Lampiran XII Uji Heteroskedasitisitas .....	101
Lampiran XIII Hasil Data Deskriptif.....	102
Lampiran XIV Uji Korelasi Simultan (Uji F) .....	103
Lampiran XV Uji Korelasi Parsial (Uji t) .....	104
Lampiran XVI Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	105
Lampiran XVII Surat Ujin Penelitian 1 .....	106
Lampiran XVIII Surat Ujin Penelitian 2 .....	107
Lampiran XIX Hasil Turnitin Skripsi .....	108