

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL

SKRIPSI

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



Oleh :

MOCH. RIZKY ANANDA
NBI : 1512000273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL

SKRIPSI

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



Oleh :

Moch. Rizky Ananda

NBI : 1512000273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 28 Juni 2024



Moch. Rizky Ananda

151200273



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch. Rizky Ananda
NBI/ NPM : 1512000273
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan *Self Compassion* Dengan *Subjective Well Being*
Pada Mahasiswa Dengan Orang Tua Tunggal**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 28 Juni 2024

Yang Menyatakan



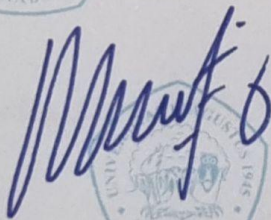
(Moch. Rizky Ananda)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Moch. Rizky Ananda
NBI : 1512000273
JUDUL : Hubungan *Self Compassion* Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Dengan Orang Tua Tunggal

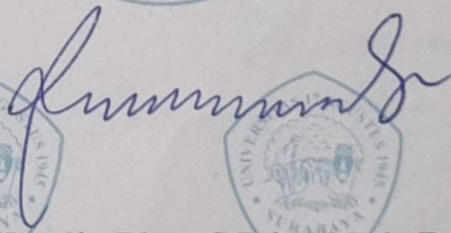
Surabaya, 28 Juni 2024
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi

Dosen Pembimbing II



Karolin Rista, 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 2024

Dewan Penguji :

1. Amherstia Pasca Rina, M.Psi, Psikolog

2. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi

3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Jika kamu bisa memimpikannya, Kamu bisa mewujudkannya”
(Walt Disney)

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung”
(Q.S Ali Imran: 173)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya ini
Untuk kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dan
selalu mendoakan, serta selalu mendukung penulis bertumbuh dan berproses.

Untuk Almarmahum kakak saya tercinta Moch. Ilham Gumilar, seseorang yang
sangat saya sayangi dan cintai. Terimakasih atas waktu, usaha, dan segalanya yang
telah diberikan selama ini.

Untuk diri saya sendiri yang selalu berusaha berjuang melewati masa sulit sehingga
dapat menyelesaikan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa untuk
menyelesaikan perkuliahan ini.

Kepada sosok sahabat-sahabat yang senantiasa menemani perjalanan selama
menempuh pendidikan yang menjadi pelengkap kebahagiaan, penyemangat, dan
tempat berbagi keluh kesah selama proses perkuliahan.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Moch. Rizky Ananda
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 21 November 2000
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Dk. Gogor IV/3B Kelurahan Jajar
Tunggal, Kecamatan Wiyung, Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : mrizkyanandaa@gmail.com
No. Telepon : 081230558198



B. Riwayat Pendidikan

2020 – 2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2017 – 2020 : SMA HANG TUAH 4 Surabaya
2013 – 2016 : SMPN 28 Surabaya
2007 – 2013 : SDN Kedurus IV/431

C. Pengalaman Magang:

1. MBKM Magang Industri sebagai staff TJSL PT. PLN – Unit Induk Transmisi JBM & UP2B Jatim

D. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Office (Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Power Point)
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, serta hidayahnya yang telah diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan *Subjective Well Being* Pada Mahasiswa Dengan Orang Tua Tunggal” dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam mengerjakan skripsi ini tentunya dihadapkan oleh berbagai kendala dan jauh dari kata sempurna. Namun atas bantuan dari berbagai pihak, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dan tuntas. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan kesungguhan dan rasa rendah hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

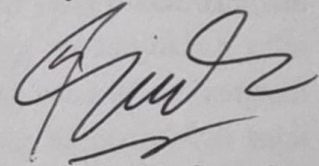
1. Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya serta karunia pertolongannya selama proses menyusun skripsi.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberikan pengarahan dalam mengerjakan skripsi.
6. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberikan pengarahan dalam mengerjakan skripsi.
7. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu membantu dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan di perkuliahan.

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan bimbingan ilmu dan pengetahuan serta mendidik penulis selama menempuh studi.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala keperluan administrasi selama perkuliahan.
10. Kedua orang tua saya, Usep Warma dan Eko Yuliana yang telah mencurahkan segenap kasih sayangnya dan telah berkorban moril maupun materil serta memberikan doa sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi.
11. Almarhum Moch. Ilham Gumilar, seseorang yang sangat saya sayangi dan cintai. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis ini sebagai perwujudan terakhir. Terimakasih sudah merawat, menjaga, dan menyayangi kepada saya. Terimakasih atas waktu, tenaga dan motivasi yang telah engkau berikan sehingga saya dapat menyelesaikan jenjang pendidikan ini.
12. Puwang, Alfinda, dan Tazkiyah yang menemani selama masa perkuliahan dan memberikan motivasi, dukungan, keceriaan serta bantuan dalam segala hal. Terima kasih atas kehadirannya sebagai teman bermain, teman diskusi, dan dukungan lainnya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
13. Firda, Diah, dan Salsa yang menemani selama masa perkuliahan dan melakukan kegiatan mahasiswa dengan penulis.
14. Riska Widia dan Irza Nabila meluangkan waktunya dan tenaganya. Terimakasih atas kehadirannya sebagai teman bermain, teman diskusi, dan dukungan lainnya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
15. Ahmad Shafrizal yang bersedia membantu penulis ketika mengalami kesulitan dalam perkuliahan dan menjadi teman bermain penulis.
16. Seluruh responden mahasiswa dengan orang tua tunggal yang sudah meluangkan waktunya untuk mengisi skala peneliti.

17. Seluruh pihak atau teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis. Terima kasih banyak atas doa dan dukungan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.
18. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri yang telah berusaha keras dan berjuang sampai tahap ini. Mampu menghadapi tekanan dan tidak memutuskan menyerah dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, mohon maaf apabila dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, penulis berharap skripsi ini dapat membagikan ilmu kepada para pembaca serta peneliti senantiasa terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, 28 Juni 2024



Moch. Rizky Ananda

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL

Moch. Rizky Ananda

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

mrizkyyanandaa@gmail.com

Abstrak

Subjective well being merupakan salah satu faktor penting pada mahasiswa dengan orang tua tunggal karena berhubungan dengan mendapatkan kebahagiaan dan menghindari rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. Metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 115 mahasiswa dengan orangtua tunggal yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Skala penelitian menggunakan skala *self compassion* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan nilai *cronbach alpha* 0,776 yang menunjukkan nilai reliabilitas tinggi, dan menggunakan skala *subjective well being* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan nilai *cronbach alpha* 0,899 yang menunjukkan nilai reliabilitas tinggi. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal. *Self compassion* membantu meningkatkan perasaan positif dan menurunkan perasaan negatif yang dirasakan untuk mencapai *subjective well being* pada mahasiswa dengan orangtua tunggal.

Kata Kunci : *Self Compassion*, *Subjective well being*, Mahasiswa dengan orangtua tunggal

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND
SUBJECTIVE WELL BEING IN COLLEGE STUDENTS WITH SINGLE
PARENT**

Moch. Rizky Ananda

Faculty of Psychology University of 17 August 1945 Surabaya

mrizkyanandaa@gmail.com

Abstract

Subjective well being is one of the important factors in students with single parent because it is related to getting happiness and avoiding pain. This study aims to determine whether there is a relationship between self compassion and subjective well being in students with single parent. Quantitative research method with the number of respondents as many as 115 students with single parent who were taken with snowball sampling technique. The research scale uses a self compassion scale developed by the researcher with a cronbach alpha value of 0.776 which shows a high reliability value, and uses a subjective well being scale developed by the researcher with a cronbach alpha value of 0.899 which shows a high reliability value. The data analysis technique used product moment correlation analysis. The results showed a positive and significant relationship between self compassion and subjective well being in students with single parent. Self compassion helps increase positive feelings and reduce negative feelings felt to achieve subjective well being in students with single parent.

Keywords : *Self Compassion, Subjective well being, Students with single parent*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
Abstrak.....	xii
Abstract.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Subjective Well-being</i>	11
1. Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	11
2. Aspek <i>Subjective Well-being</i>	13
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-being</i>	15

B. <i>Self Compassion</i>	20
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	20
2. Aspek <i>Self Compassion</i>	21
3. Faktor <i>Self Compassion</i>	23
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis	29
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Populasi dan Partisipan	31
1. Populasi	31
2. Partisipan	31
3. Teknik Pengambilan Partisipan	31
B. Desain Penelitian	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Variabel Penelitian	32
C. Instrumen Pengumpulan Data	32
1. Skala I <i>Subjective Well Being</i>	33
2. Skala II <i>Self Compassion</i>	38
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	42
1. Uji Prasyarat	42
2. Analisis Data	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Pelaksanaan Penelitian	45
2. Data Deskriptif	45
3. Hasil Pengujian Hipotesis	48
B. Pembahasan	49

BAB V.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
1. Bagi Mahasiswa	51
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Skala Likert	32
Tabel 3. 2 Blueprint Sebaran Aitem Skala <i>Subjective well-being</i>	34
Tabel 3. 3 Uji Validitas <i>Subjective well-being</i>	36
Tabel 3. 4 Kriteria Uji Reliabilitas	37
Tabel 3. 5 Putaran Analisis <i>Subjective well-being</i>	38
Tabel 3. 6 Blueprint Sebaran Aitem <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3. 7 Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 3. 8 Kriteria Uji Reliabilitas	41
Tabel 3. 9 Putaran Analisis <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 3. 10 Uji Normalitas	43
Tabel 3. 11 Uji Linearitas.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Empirik	45
Tabel 4. 2 Tabel Rumus Kategorisasi Data Penelitian	46
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi <i>Subjective well-being</i>	46
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	47
Tabel 4. 5 Data Demografis Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 6 Data Demografis Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Subjective well-being</i> Pada Mahasiswa dengan Orang Tua Tunggal.....	28
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Gform</i> Skala Penelitian	57
Lampiran 2 Skala Penelitian	58
Lampiran 3 Skala <i>Subjective Well Being</i>	59
Lampiran 4 Skala <i>Self Compassion</i>	61
Lampiran 5 Tabulasi Skala <i>Subjective Well Being</i>	62
Lampiran 6 Tabulasi Skala <i>Self Compassion</i>	64
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well Being</i>	68
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	74
Lampiran 9 Hasil uji Normalitas	77
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	77
Lampiran 11 Hasil Uji <i>Pearson Product Moment</i>	77
Lampiran 12 Hasil Turnitin.....	78