

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA KORBAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DI TEMPAT KERJA

TESIS

**Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Magister Psikologi**



Oleh :

MUTIAH SILMI SYARIFAH

NPM : 1532200040

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2024**

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA KORBAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DI TEMPAT KERJA

THESIS

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Magister Psikologi



Diajukan oleh :

MUTIAH SILMI SYARIFAH

NPM : 1532200040

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

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA KORBAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DI TEMPAT KERJA

Diajukan oleh:

Mutiah Silmi Syarifah
1532200040

Disetujui untuk diujikan
Surabaya, 2 Juli 2024

Dosen Pembimbing I

Dosen Pendamping II


Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog


Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA KORBAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DI TEMPAT KERJA

Diajukan oleh:

Mutiah Silmi Svarifah

1532200040

Telah dipertimbangkan di depan tim penguji
dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 2 Juli 2024

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

Anggota : Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog

Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

Dekan

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

HALAMAN MOTTO

*THE GREATEST DANGER TO
OUR FUTURE IS APATHY*



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 : Mutiah Silmi Syarifah
 NBI/ NPM : 1532200040
 Fakultas : Psikologi
 Program Studi : Magister Psikologi
 Jenis Karya : Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*

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

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator pada Korban yang Mengalami Kekerasan di Tempat Kerja

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (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 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
 Pada tanggal :

Yang Menyatakan,


 (Mutiah Silmi Syarifah)

*Coret yang tidak perlu

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama: Mutiah Silmi Syarifah

NPM: 1532200040

Alamat : Gubeng Kertajaya IX Raya No. 50, Airlangga, Gubeng, Surabaya, Jawa Timur

Telpon: 081216410386

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan judul:

“Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Resiliensi Sebagai Variabel Mediator Pada Korban Yang Mengalami Kekerasan Di Tempat Kerja”

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi dari karya orang lain”. Selanjutnya, apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain bukan tanggung jawab pembimbing dan atau pengelola program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian, pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 30 Juni 2024



Mutiah Silmi Syarifah

NPM: 1532200040

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta sholawat dan salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sehingga saya selaku penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Resiliensi Sebagai Variabel Mediator Pada Korban Yang Mengalami Kekerasan Di Tempat Kerja”, yang merupakan tugas akhir dalam memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Psikologi (M.Psi) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian penyusunan tesis. Pihak-pihak yang peneliti hormati dan berterimakasih 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.
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada peneliti
4. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada peneliti
5. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya dalam menguji tesis ini
6. Orangtua dan saudara-saudara peneliti yang selalu mendoakan peneliti dan memberikan *support* baik secara moril dan materil
7. Teman-teman terdekat yang selalu mendukung dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian
8. Seluruh staff TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dalam pengurusan semua administrasi
9. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyelesaian tesis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Saya selaku penulis berharap, semoga pada hasil karya tulis ilmiah atau tesis ini memberikan manfaat bagi pembaca dan orang-orang yang terlibat dalam penyusunan tesis ini.

Surabaya, 30 Juni 2024



Mutiah Silmi Syarifah

DAFTAR ISI

Cover	i
Halaman Pesetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Motto	iv
Lembar Pernyataan Pesetujuan Publikasi	v
Surat Pernyataan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Perumusan Masalah.....	6
3. Keaslian Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
1. Tujuan Penelitian.....	10
2. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN & HIPOTESIS	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. <i>Psychological Well-Being</i>	13
2. <i>Self-Compassion</i>	20
3. Resiliensi	27
B. Landasan Pemikiran	34
C. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Subjek Penelitian	41
B. Variabel Penelitian	42
1. <i>Psychological Well-Being</i>	43

2. <i>Self-Compassion</i>	48
3. Resiliensi.....	51
C. Analisis Data	58
1. Uji Asumsi.....	58
2. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Penelitian	63
1. Karakteristik Responden.....	63
2. Hasil Uji Deskriptif.....	66
3. Kategorisasi Data.....	68
4. Hasil Uji Hipotesis.....	72
B. Pembahasan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	106
Daftar Pustaka.....	109
Lampiran.....	139
Path plot.....	186

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keterangan Skor Jawaban	43
Tabel 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	45
Tabel 3 Hasil Uji CFA Skala <i>Psychological Well-Being</i>	46
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala <i>Psychological Well-Being</i>	47
Tabel 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 6 Hasil Uji CFA Skala <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 7 Distribusi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 8 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi	53
Tabel 9 Hasil Uji CFA Skala Resiliensi	55
Tabel 10 Distribusi Aitem Skala Resiliensi	56
Tabel 11 Uji Normalitas <i>Psychological Well-Being</i>	58
Tabel 12 Uji Normalitas <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 13 Uji Normalitas Resiliensi	60
Tabel 14 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 15 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 16 Karakteristik Responden Berdasarkan Bentuk Kekerasan yang Dialami..	64
Tabel 17 Karakteristik Responden Berdasarkan Onset Mengalami Tindakan Kekerasan.....	65
Tabel 18 Hasil Uji Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	66
Tabel 19 Hasil Uji Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	67
Tabel 20 Hasil Uji Deskriptif Resiliensi.....	68
Tabel 21 Rumus Kategorisasi Data	69
Tabel 22 Kategorisasi Data <i>Psychological Well-Being</i>	69
Tabel 23 Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i>	71
Tabel 24 Kategorisasi Data Resiliensi	71
Tabel 25 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Self-Acceptance</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator	72
Tabel 26 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Personal Growth</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator	73
Tabel 27 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Positive Relations with Other People</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator	74
Tabel 28 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Autonomy</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator.....	75
Tabel 29 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Purpose in Life</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator	76
Tabel 30 <i>Indirect: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Environmental Mastery</i> dengan Resiliensi sebagai Variabel Mediator.....	77

Tabel 31 <i>Direct: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Self-Acceptance</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	78
Tabel 32 <i>Direct: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Personal Growth</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	79
Tabel 33 <i>Direct: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Positive Relations with Other People</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	80
Tabel 34 <i>Direct: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Autonomy</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	81
Tabel 35 <i>Direct: Self-Compassion</i> dan Dimensi <i>Purpose in Life</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	82
Tabel 36 <i>Direct: Self-Compassion</i> terhadap Dimensi <i>Environmental Mastery</i> Tanpa Melalui Resiliensi sebagai Variabel Mediator	83
Tabel 37 Pengaruh Resiliensi terhadap Dimensi <i>Self-Acceptance</i>	84
Tabel 38 Pengaruh Resiliensi dengan Dimensi <i>Personal Growth</i>	85
Tabel 39 Pengaruh Resiliensi terhadap Dimensi <i>Positive Relations with Other People</i>	86
Tabel 40 Pengaruh Resiliensi terhadap Dimensi <i>Autonomy</i>	87
Tabel 41 Pengaruh Resiliensi terhadap Dimensi <i>Purpose in Life</i>	87
Tabel 42 Pengaruh Resiliensi terhadap Dimensi <i>Environmental Mastery</i>	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	37
Gambar 2 <i>Path Plot</i> Analisis Mediasi	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	139
Lampiran 2 Skala <i>Self-Compassion</i>	143
Lampiran 3 Skala Resiliensi.....	147
Lampiran 4 Uji CFA Skala <i>Psychological Well-Being</i>	152
Lampiran 5 Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	153
Lampiran 6 Uji CFA Skala <i>Self-Compassion</i>	154
Lampiran 7 Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	155
Lampiran 8 Uji CFA Skala Resiliensi	156
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Skala Resiliensi.....	157
Lampiran 10 Uji Normalitas <i>Psychological Well-Being</i>	158
Lampiran 11 Uji Normalitas <i>Self-Compassion</i>	159
Lampiran 12 Uji Normalitas Resiliensi	160
Lampiran 13 Karakteristik Responden	161
Lampiran 14 Uji Deskriptif <i>Psychological Well-Being</i>	163
Lampiran 15 Uji Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	164
Lampiran 16 Uji Deskriptif Resiliensi.....	165
Lampiran 17 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	166
Lampiran 18 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	168
Lampiran 19 Kategorisasi Resiliensi	169
Lampiran 20 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Self-Acceptance</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	170
Lampiran 21 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Personal Growth</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	171
Lampiran 22 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Positive Relations with Other People</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	172
Lampiran 23 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Autonomy</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i> ...	173
Lampiran 24 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Purpose in Life</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	174
Lampiran 25 Hasil Uji Mediasi Dimensi <i>Environmental Mastery</i> Secara <i>Direct</i> dan <i>Indirect</i>	175
Lampiran 26 Hasil Uji <i>Structural Equation Modelling (SEM)</i>	176
Lampiran 27 <i>Path Plot</i> Hasil Uji SEM.....	183
Lampiran 28 Tabulasi <i>Psychological Well-Being</i>	187
Lampiran 29 Tabulasi <i>Self-Compassion</i>	195
Lampiran 30 Tabulasi Resiliensi	203
Lampiran 31 Identitas dan Karakteristik Responden	211

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA KORBAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DI TEMPAT KERJA

Mutiah Silmi Syarifah
Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
tiassyarifah@gmail.com

ABSTRAK

Kekerasan di tempat kerja merupakan permasalahan yang serius. Adanya kekerasan dapat menimbulkan dampak buruk khususnya pada pekerja baik segi kesehatan maupun kesejahteraan pekerja. Kekerasan di tempat kerja menyebabkan konsekuensi berupa salah satunya permasalahan kesejahteraan psikologis, berupa tekanan, kemarahan, kekecewaan, ketidakberdayaan, kecemasan, kesedihan, keraguan diri, rasa tidak aman dan kehilangan kepercayaan diri. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis diperlukan kemampuan mengasihi diri sendiri (*self-compassion*), selain itu diperlukan perantara lain sebagai pendukung agar memperkuat kesejahteraan psikologis korban, yaitu resiliensi. Resiliensi memiliki kapasitas untuk melakukan pemulihan baik secara kesehatan fisik maupun psikologis, serta mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Partisipan penelitian menggunakan *accidental sampling* berjumlah 165 korban kekerasan di tempat kerja. Alat ukur yang digunakan disusun berdasarkan teori *psychological well-being* (Ryff, 1995), *self-compassion* (Neff, 2003) dan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan menganalisa setiap dimensi *psychological well-being*. Hasil penelitian mengonfirmasi bahwa resiliensi memediasi pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, *autonomy*, *purpose in life*, dan *environmental mastery*, namun tidak berpengaruh secara tidak langsung pada dimensi *positive relations with other people*.

Kata Kunci : *psychological well-being*, *self-compassion*, resiliensi

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH RESILIENCE AS A MEDIATOR VARIABLE IN VICTIMS EXPERIENCED VIOLENCE IN THE WORKPLACE

Mutiah Silmi Syarifah

Master of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya

tiassyarifah@gmail.com

ABSTRACT

Workplace violence is a serious problem. The existence of violence can have a negative impact, especially on workers, both in terms of health and worker welfare. Violence in the workplace causes consequences in the form of psychological well-being problems, in the form of pressure, anger, disappointment, helplessness, anxiety, sadness, self-doubt, insecurity and loss of self-confidence. To improve psychological well-being, the ability to love oneself (self-compassion) is needed, apart from that, other intermediaries are needed as supporters to strengthen the psychological well-being of victims, namely resilience. Resilience has the capacity to recover both physically and psychologically, and is able to improve psychological well-being. Research participants using accidental sampling were 165 victims of workplace violence. The measuring instruments used are based on the theory of psychological well-being (Ryff, 1995), self-compassion (Neff, 2003) and resilience (Reivich & Shatte, 2002). Data analysis uses Structural Equation Modeling (SEM) by analyzing each dimension of psychological well-being. The research results confirm that resilience mediates the influence of self-compassion on psychological well-being in the dimensions of self-acceptance, personal growth, autonomy, purpose in life, and environmental mastery, but has no indirect effect on the dimension of positive relations with other people.

Keywords: *psychological well-being, self-compassion, resilience*

