

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *TEACHER WELL-BEING*
PADA GURU SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ANJANI ROUDLOTUL JANNAH
NBI: 1512100132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *TEACHER WELL-BEING*
PADA GURU SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

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



Oleh :
ANJANI ROUDLOTUL JANNAH
NBI: 1512100132

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

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anjani Roudlotul Jannah

NBI : 1512100132

Program Studi : Psikologi

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, 23 Desember 2024



Anjani Roudlotul Jannah

NBI: 1512100132



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

**BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)**

**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 : Anjani Roudlotul Jannah
NBI/ NPM : 1512100132
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 Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Self Compassion Dan Dukungan Sosial
Dengan Teacher Well-Being Pada Guru Sekolah Dasar**

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 : Surabaya
Pada tanggal : 23 Desember 2024



(Anjani Roudlotul Jannah)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Anjani Roudlotul Jannah

NBI : 1512100132

Judul : Hubungan Antara *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Dengan *Teacher Well-Being* Pada Guru Sekolah Dasar

Surabaya, 23 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dra. Tatik Maiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Hetti Sari Ramadhani, M.Si

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 : 02 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. Dr. Suroso, MS., Psikolog

2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

3. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk:

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua saya tercinta Ayah Abdul Mujib dan Ibu Musriani yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadi motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai di tempat ini, maka saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk Ayah dan Ibu.

Diri saya sendiri, Anjani Roudlotul Jannah karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri meskipun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak memilih menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Bapak dan Ibu Dosen Psikologi yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi.

Keluarga dan teman-teman saya terimakasih atas segala waktu, usaha, dan dukungan yang diberikan serta menemani dalam suka maupun duka

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk yang lain.
Amin.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Anjani Roudlotul Jannah
NBI : 1512100132
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat lahir : Blitar
Tanggal lahir : 14 Oktober 2002
Email : Anjanijannah02@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

2021 – 2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2018 – 2021 : SMAN 1 Talun
2015 – 2018 : SMPN 1 Talun
2009 – 2015 : SDN 1 Talun

C. Riwayat Pekerjaan & MBKM

1. Unit Pelayanan & Konsultasi Psikologi (UPKP) Untag Surabaya
(*Internship Staff, Assistant, Terster, & Test Scorer*) (2023 - 2024)
2. MBKM Kampus Mengajar Angkatan 7 (2024)

D. Riwayat Organisasi

1. Fasilitator PUSPAGA di Kota Surabaya 2022
2. Staff divisi humas UKM Fordimapelar Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Periode 2022

E. 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 syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Dengan *Teacher Well Being* Pada Guru Sekolah Dasar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan menyelesaikan pada program Strata-1 di Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Dengan bantuan dari berbagai pihak, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dan tuntas. Dengan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi atas terselesainya penulisan skripsi ini, ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM. CMA. CPA. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.
5. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali atas bimbingan yang sudah diberikan selama mengikuti perkuliahan.
6. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan perhatian dalam memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan perhatian dalam memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu pengetahuan baru.

9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kedua orang tua penulis Ayah Abdul Mujib dan Ibu Musriani yang telah mencurahkan segenap kasih sayang dan telah berkorban moril maupun materil serta memberikan motivasi dan doa sehingga penulis sabar dan semangat.
11. Kepada Mbak dan Mas tercinta penulis yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada keluarga dan saudara penulis yang telah memberikan keceriaan dan kebahagiaan.
13. Kepada Nadia Zulfa Shafrina, Fathimah Ridwanti Az-Zahra Ontalu, dan Meininda Rhivent Norhidayah yang berjuang bersama mengerjakan skripsi serta memberikan dukungan dan masukan kepada peneliti sampai selesai.
14. Kepada "Calon S.Psi" Bella, Ayon, Ricky yang selalu bersama-sama penulis dalam memberikan segala informasi terkait hal akademik, dukungan, semangat, serta bantuan dalam hal apapun. Terimakasih sudah menjadi teman diskusi, teman bermain dan lain-lainnya selama menempuh di perkuliahan.
15. Kepada teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi 2021 yang telah berjuang bersama dari awal sampai saat ini.
16. Teman-teman kos Vernita dan Stevany terimakasih telah memberikan semangat serta motivasi kepada penulis.
17. Panaroma (Paul, Nabila, Rony, Salma) yang menjadi inspirasi serta motivasi berjuang pantang menyerah meraih mimpi dan juga senantiasa menghibur.
18. Seluruh responden Bapak/Ibu Guru terimakasih banyak telah memberikan waktunya dalam membantu menjadi subjek dalam penelitian, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
19. Semua pihak yang tidak dapat teliti sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas kerjasamanya dalam mengerjakan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis senantiasa terbuka dalam menerima kritik dan saran, yang dapat membangun dari segala pihak untuk menyempurnakan skripsi ini, mengingat keterbatasan dan kekurangan yang ada pada skripsi ini.

Surabaya, 23 Desember 2024



Anjani Roudlotul Jannah

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *TEACHER WELL-BEING* PADA GURU SEKOLAH DASAR

Anjani Roudlotul Jannah
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Anjanijannah02@gmail.com

ABSTRAK

Guru sekolah dasar sering menghadapi tekanan kerja yang dapat menurunkan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *teacher well-being* pada guru sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 130 guru sekolah dasar di Kabupaten Blitar yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan signifikan dengan *teacher well-being* ($F=105,771$, $0,000 < 0,05$). Secara parsial, *self compassion* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan *teacher well-being* ($t=10,081$, $0,000 < 0,005$). Artinya semakin tinggi *self compassion*, maka akan semakin tinggi pula *teacher well-being*. Pada dukungan sosial menunjukkan hubungan positif signifikan dengan *teacher well-being* ($t=3,022$, $0,003 < 0,005$). Artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi pula *teacher well-being*. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang mempengaruhi *teacher well-being* pada guru sekolah dasar, baik secara bersama-sama maupun masing-masing.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Dukungan Sosial, *Teacher Well-Being*, Guru Sekolah Dasar

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND SOCIAL
SUPPORT WITH TEACHER WELL-BEING IN ELEMENTARY SCHOOL
TEACHERS**

Anjani Roudlotul Jannah
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Anjanijannah02@gmail.com

Abstract

Elementary school teachers often face work pressure that can reduce well-being. This study aims to determine the relationship between self compassion and social support with teacher well-being in elementary school teachers. The research method used quantitative correlation with the number of respondents as many as 130 elementary school teachers in Blitar Regency who were taken with purposive sampling technique. The data analysis technique used multiple regression with the help of SPSS 26.0 for windows. The results showed that self compassion and social support simultaneously had a significant relationship with teacher well-being ($F=105,771$, $0.000 < 0.05$). Partially, self compassion shows a significant positive relationship with teacher well-being ($t=10.081$, $0.000 < 0.005$). This means that the higher the self compassion, the higher the teacher well-being. Social support shows a significant positive relationship with teacher well-being ($t=3.022$, $0.003 < 0.005$). This means that the higher the social support, the higher the teacher well-being. This study concludes that self compassion and social support are important factors that influence teacher well-being in elementary school teachers, both together and individually.

Keywords: *Self Compassion, Social Support, Teacher Well-Being, Elementary School Teacher*

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iv
Halaman Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak.....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar lampiran.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Teacher Well-Being</i>.....	9
1. Definisi <i>Teacher Well-Being</i>	9
2. Aspek <i>Teacher Well-Being</i>	9
3. Indikator <i>Teacher Well-Being</i>	11

4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Teacher Well-Being</i>	11
B.	<i>Self Compassion</i>	12
1.	Definisi <i>Self Compassion</i>	13
2.	Aspek <i>Self Compassion</i>	13
3.	Indikator <i>Self Compassion</i>	15
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	15
C.	Dukungan Sosial	18
1.	Definisi Dukungan Sosial.....	18
2.	Aspek Dukungan Sosial	19
3.	Indikator Dukungan Sosial	20
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	21
D.	Kerangka Berpikir	23
E.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III	METODE PENELITIAN	27
A.	Populasi dan Partisipan	27
1.	Populasi.....	27
2.	Partisipan.....	27
B.	Desain Penelitian	28
C.	Instrumen Pengumpulan Data	28
1.	Skala <i>Teacher Well-Being</i>	29
2.	Skala <i>Self Compassion</i>	32
3.	Skala Dukungan Sosial.....	36
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	40
1.	Uji Prasyarat.....	40
2.	Analisis Data	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A.	Hasil Penelitian	45
1.	Pelaksanaan Penelitian	45
2.	Data Demografi	46

4. Data Deskriptif	48
3. Uji Hipotesis.....	49
B. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Skala Likert.....	29
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala <i>Teacher Wel-Being</i>	30
Tabel 3	Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Teacher Well-Being</i>	31
Tabel 4	<i>Blue Print</i> Skala <i>Teacher Well-Being</i> Setelah Uji	31
Tabel 5	Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Teacher Well-Being</i>	32
Tabel 6	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i>	33
Tabel 7	Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 8	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji.....	35
Tabel 9	Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 10	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	37
Tabel 11	Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	38
Tabel 12	<i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji.....	39
Tabel 13	Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	40
Tabel 14	Uji Normalitas.....	40
Tabel 15	Uji Linearitas	41
Tabel 16	Uji Multikolinieritas	42
Tabel 17	Uji Heteroskedastisitas	42
Tabel 18	Karakteristik Berdasarkan Usia	46
Tabel 19	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 20	Karakteristik Berdasarkan Nama Sekolah	47
Tabel 21	Hasil Uji Statistik Empiris.....	48
Tabel 22	Hasil Kategori Skala <i>Teacher Well-Being</i>	48
Tabel 23	Hasil Kategori Skala <i>Self Compassion</i>	49
Tabel 24	Hasil Kategori Skala Dukungan Sosial.....	59
Tabel 25	Hasil Uji Simultan.....	50
Tabel 26	Hasil Uji Parsial	51
Tabel 27	Rumus Sumbangan Efektif.....	52
Tabel 28	Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan antara <i>self compassion</i> dan dukungan sosial dengan <i>teacher well-being</i> pada guru sekolah dasar.....	24
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Tabel Krejcie	63
Lampiran II Kuesioner Penelitian	64
Lampiran III <i>Teacher Well-Being</i>	65
Lampiran IV <i>Self Compassion</i>	67
Lampiran V Dukungan Sosial	69
Lampiran VI Tabulasi Data <i>Teacher Well-Being</i>	71
Lampiran VII Tabulasi Data <i>Self Compassion</i>	72
Lampiran VIII Tabulasi Data Dukungan Sosial	73
Lampiran IX Hasil Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas <i>Teacher Well-Being</i>	74
Lampiran X Hasil Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	77
Lampiran XI Hasil Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas Dukungan Sosial.....	80
Lampiran XII Hasil Uji Normalitas.....	85
Lampiran XIII Hasil Uji Linieritas	85
Lampiran XIV Hasil Uji Multikolinearitas.....	86
Lampiran XV Hasil Uji Heteroskedastisitas	86
Lampiran XVI Hasil Uji Analisis Regresi Berganda.....	87
Lampiran XVII Hasil Uji Koefisien Determinan.....	88
Lampiran XVIII Surat Izin Penelitian	89
Lampiran XIX Hasil Turnitin.....	90