

**HUBUNGAN ANTARA *SELF – COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI SMA N 2
SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi (S1)



Disusun oleh :

Izza Nabila Zahra

(30702100102)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI SMA N 2 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Izza Nabila Zahra

30702100102

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna Memenuhi
Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

14 November 2025

Semarang, 14 November 2025

Mengesahkan ,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di SMA N 2 Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Izza Nabila Zahra

30702100102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Senin, 24 November 2025

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 24 November 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Izza Nabila Zahra dengan penuh kejujuran dan bertanggung jawab menyatakan bahwa:

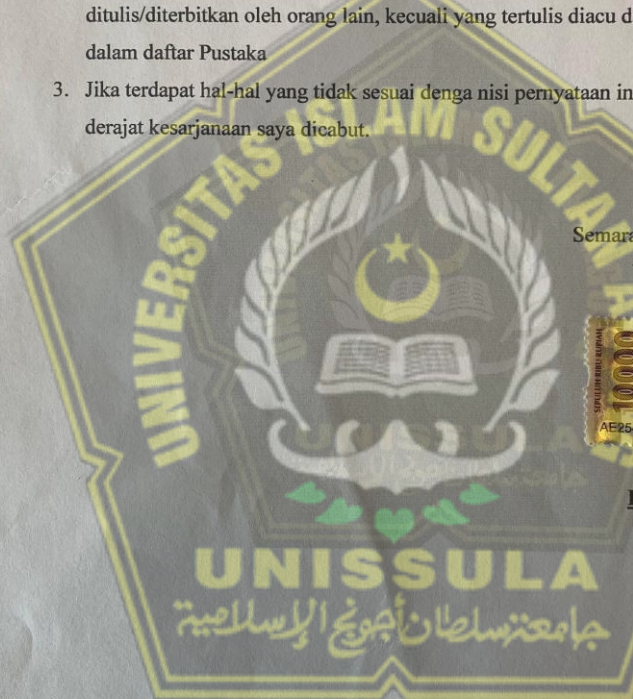
1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 14 November 2025

Yang menyatakan,



Izza Nabila Zahra
30702100102



MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

QS Al-Insyirah : 5

“Keberhasilan bukanlah milik orang lain yang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha” (Bj Habibie)

“Selalu banggalah kepada dirimu sendiri karena pencapaian yang kamu raih sekarang belum tentu orang lain memilikinya” (Bj Habibie)

“Melangkah maju walaupun didepan kita tidak tahu apa rintangan yang akan kita hadapi, setidaknya kita berani untuk terus mencoba dan melangkah”

“Masa lalu saya adalah milik saya, masa lalu kamu adalah milik kamu. Tapi, masa depan adalah milik kita”

“Selalu banggalah kepada dirimu sendiri karena pencapaian yang kamu raih sekarang belum tentu orang lain memilikinya”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur yang tak henti-hentinya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat karunia yang sungguh luar biasa dan memberikan kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ilmiah sederhana ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Saya persembahkan karya ilmiah ini kepada orang-orang hebat dibalik layar yang menjadikan alasan bagi penulis untuk tetap kuat sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.

Pertama, kupersembahkan karya ini kepada Ayahanda tercinta dan Ibunda tercinta. Sebagai bukti ketulusan dari hati atas semua doa yang tidak pernah putus, dan dukungan yang tidak pernah berhenti, dan semangat yang tak ternilai.

Kedua, untuk kakak saya dan kakak ipar saya serta adik yang menjadi salah satu sumber motivasi, dan selalu memberikan dukungan. Memberikan semangat dalam menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan.

Dosen Pembimbing, Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dengan penuh kesabaran, serta mengantarkan sampai karya ini terselesaikan.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak memberikan ilmu, pengetahuan, dan kesempatan untuk belajar.

Dan semua yang telah berjasa dalam proses penyelesaian karya ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah, dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya ini dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita selalu mendapatkan syafaat dari beliau.

Penulis mengetahui dalam proses penulisan ini banyak mengalami kendala dan rintangan, namun berkat dukungan, dorongan, dan bantuan dari semua pihak baik moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi ringan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan dengan penuh kesabaran hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran selama penulis mengenyam Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membekali ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu hingga skripsi ini selesai.
6. Kepala sekolah dan guru-guru SMA N 2 Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Siswa -siswi kelas X, XI, dan XII SMA N 2 Semarang yang telah meluangkan waktu untuk menjadi subjek penelitian.

8. Teman -teman kelas B Psikologi Angkatan 2021 yang memberikan banyak suka, kenangan, dan saling membantu satu sama lain selama di bangku perkuliahan penulis ucapan terima kasih telah kebersamai selama proses kuliah 4 tahun ini.
9. Bapak Hamzah Shodik, S.M, M.E, Abah cinta pertama serta panutan penulis, yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa, motivasi, serta mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terimakasih banyak selalu berjuang untuk kehidupan penulis dengan segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Sehat selalu dan panjang umur karena abah harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis. I love you more.
10. Pintu Surgaku, Ummi tercinta Tutik Hariani yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-henti memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena ummi harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis. I love you more.
11. Kepada kakak tercinta, Muhammad Ridho serta istrinya sekaligus kakak ipar penulis Nuvita, terimakasih telah memberikan dukungan, motivasi, dan semangat bagi penulis. I love you more.
12. Adik terkasih, Mahdiah Atikah Zahra, Terimakasih adik sudah selalu kebersamai, menjadi kebahagiaan dan semangat dalam setiap langkah penulis. Adik, hiduplah lebih baik dari kakakmu. Teruslah berjuang dan jadilah pribadi yang selalu membawa kebanggaan bagi keluarga. I love you more.
13. Untuk semua teman-teman penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan selama perjalanan ini.

14. Untuk teman-teman PENGABDI WARTEG, Lailatul Nafila, Kirana Yasti Anggraeni, Lintang Aura Madhani, Listyan Hening Suksma Sesotya Adi, Firnanda May Triana, Maeri Adinda Annur Fathimah, Kukuh Setiawan, Ghefira Rahmadia, Fadiatun Nukha, dan Hikmal Akbar Zakiri, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi. Terimakasih telah kebersamai selama awal masuk perkuliahan offline hingga saat ini.
15. Putri Cici, teman terjauh penulis yang ada di Papua, terimakasih sudah selalu menjadi pendengar baik penulis dan menemani perjalanan penulisan dalam menyelesaikan karya ini.
16. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Devan Arya Pratama. Terimakasih banyak sudah hadir di akhir perjalanan skripsi penulis, menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Sudah selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. I love you more.
17. Izza Nabila Zahra, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai sampai titik hari ini dan seterusnya. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun putus asa kala datang atas apa yang sedang diusahakan. Semoga ke depannya raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, dan jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. Proud my self!

DAFTAR ISI

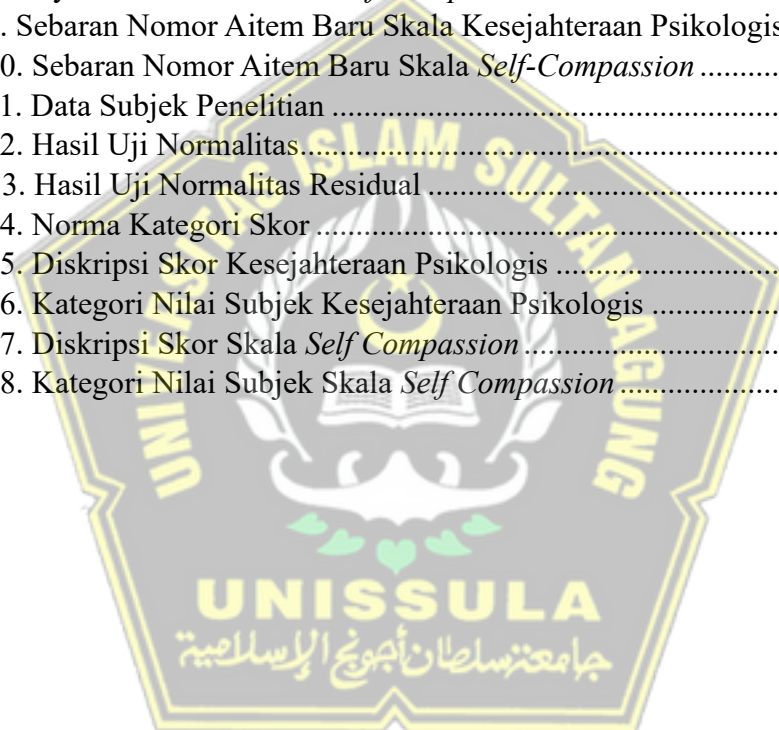
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
BAB 1	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
A. Kesejahteraan Psikologis.....	8
B. <i>Self – Compassion</i> 	16
C. Hubungan antara <i>Self - Compassion</i> dengan Kesejahteraan Psikologis	19
D. Hipotesis	21
BAB III.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian	22
B. Definisi Operasional	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	27
F. Teknik Analisis Data	28
BAB IV.....	29
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	29

B. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur	33
C. Pelaksanaan Penelitian	36
D. Analisis Data Hasil Penelitian	37
E. Deskripsi Variabel Penelitian	39
E. Pembahasan	42
F. Kelemahan Penelitian	44
BAB V	46
A. KESIMPULAN	46
B. SARAN	46
DAFTAR PUSTAKA	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Subjek	24
Tabel 2. Blue Print Kesejahteraan Psikologis	26
Tabel 3. Blue Print <i>Self-Compassion</i>	26
Tabel 4. Skor Aitem Favorable dan Unfavorable	31
Tabel 5. Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	32
Tabel 6. Nomor Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	34
Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	35
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesejahteraan Psikologis	35
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 11. Data Subjek Penelitian	37
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Residual	38
Tabel 14. Norma Kategori Skor	39
Tabel 15. Deskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis	40
Tabel 16. Kategori Nilai Subjek Kesejahteraan Psikologis	40
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 18. Kategori Nilai Subjek Skala <i>Self Compassion</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A SKALA UJI COBA.....	52
Lampiran B TABULASI DATA UJI COBA	65
Lampiran C HASIL UJI COBA	79
Lampiran D SKALA PENELITIAN.....	85
Lampiran E TABULASI DATA PENELITIAN	92
Lampiran F HASIL PENELITIAN	106
Lampiran G DOKUMENTASI	111



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI SMA N 2
SEMARANG**

Oleh:

Izza Nabila Zahra

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: izzanbila07@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMAN 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 siswa menggunakan teknik *cluster random sampling*, serta pengisian kuesioner menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan meliputi Skala *Self-Compassion* dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment setelah memenuhi uji normalitas residual dan uji linearitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,057$ dan $p = 0,491$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, status sosial ekonomi, dan regulasi emosi yang tidak diteliti di sini. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain atau menggunakan metode berbeda agar pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja lebih lengkap.

Kata kunci: *self-compassion*, kesejahteraan psikologis, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS AT SMA N 2
SEMARANG**

By:

Izza Nabila Zahra

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: izzanbila07@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being among adolescents at SMAN 2 Semarang. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research subjects consisted of 150 students using cluster random sampling techniques and questionnaires filled out using Google Forms. The instruments used included the Self-Compassion Scale and the Psychological Well-being Scale. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique after meeting the residual normality test and linearity test. The results showed a negative relationship between self-compassion and psychological well-being, with a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.057$ and $p = 0.491$. It can be concluded that the research hypothesis was rejected. These results indicate that the psychological well-being of adolescents is likely influenced by other factors, such as social support, socioeconomic status, and emotional regulation, which were not examined in this study. Further research is recommended to add other variables or use different methods to gain a more complete understanding of the factors that influence the psychological well-being of adolescents.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, adolescents

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi yang penting dalam proses perkembangan menuju dewasa yakni masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Pada masa remaja artinya seseorang mulai menjelajahi siapa jati diri setiap individu untuk masa depan dan diri sendiri, oleh karena itu remaja akan berusaha mencapai kemandirian sehingga diakui dan diterima sebagai orang dewasa (Santrock, 2003). Pada tahap ini individu akan dihadapkan dua tugas utama, yaitu yang pertama mencapai kemandirian dari orang tua yang artinya remaja mulai mempersiapkan diri untuk mengatasi tugas dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. Kedua, menunjukkan jati diri sehingga mencapai konsistensi dan kedewasaan dalam membentuk perilaku di berbagai bidang kehidupan (Aisyaroh, 2010).

Santrock (2007) berpendapat supaya remaja bisa mengoptimalkan diri, diperlukan pemahaman dan penguasaan perkembangan di berbagai aspek yaitu fisik, kognitif, dan sosioemosional. Remaja perlu membentuk diri menjadi lebih kuat, mengembangkan kemampuan kognitif, serta menjalin hubungan sosial yang positif.

Menurut Santrock (2007) masa remaja di mulai saat usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun. Pada usia ini, remaja memasuki jenjang SMA. Biasanya siswa SMA sudah mencapai pada tahap kognitif yang hampir sempurna, yang artinya akan mulai memikirkan apa yang diharapkan orang tua, keinginan diri sendiri, kritikan orang lain, dan bahkan terhadap kekurangan dirinya sendiri.

Salah satu bentuk kesejahteraan yang penting untuk tahap perkembangan remaja adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan

psikologis yang baik dapat membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif dan merasa lebih puas dengan kehidupannya sehingga dapat mengurangi perilaku negatif dan perasaan depresi. Lingkungan keluarga dan masyarakat memiliki peran yang penting dalam kesejahteraan psikologis, untuk mencapai potensi dan memenuhi tanggung jawab untuk mampu menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis menjadi simbol bagi kesenangan seseorang. Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis yang baik adalah tentang bagaimana hidup yang harus berjalan dengan sikap positif. Hal tersebut gabungan antara rasa senang dan fungsi yang efektif. Salah satu bentuk kesejahteraan yang penting untuk tahap perkembangan remaja adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif dan merasa lebih puas dengan kehidupannya, sehingga dapat mengurangi perilaku negatif dan perasaan depresi.

Ryff (1989) berpendapat individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki kondisi psikologis yang baik secara fisik dan mental. Hal ini ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek positif yang mencakup aktualisasi diri. Individu yang memiliki jiwa yang sehat akan mampu menjalani fungsi psikologisnya dengan baik. Individu tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan mampu bertindak secara mandiri, memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri dan bebas dari tekanan.

Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kepuasan psikologis seseorang, mencegah penyakit yang berbahaya, membantu pemulihan fisik saat sakit, bahkan dapat meningkatkan ekspektasi untuk hidup setelah sakit, dan meningkatkan harapan hidup. Kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu menumbuhkan potensi diri seseorang dalam hidup serta tidak adanya gangguan mental (Vazque dan Hervas, 2009).

Menurut Ryff (1989) yang dapat mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis ditandai dengan adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, sulit membangun hubungan yang positif terhadap orang lain, merasa tidak mampu mengendalikan lingkungan, kesulitan menentukan tujuan hidup, dan kurang mampu mengembangkan diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk., (2016) menunjukkan bahwa remaja SMKN 26 Pembangunan Jakarta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah yakni sebesar 52%. Hal ini disebabkan karena perceraian orang tua yang membuat remaja kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tua. Studi penelitian lain juga menunjukkan adanya kesejahteraan psikologis rendah pada remaja yang disebabkan karena semakin tingginya tingkat kesepian pada remaja, semakin rendah kesejahteraan psikologis (Mozes & Huwae, 2023).

Ketika peneliti melakukan wawancara kepada siswa SMA N 2 Semarang mengenai kesejahteraan psikologis. Ditemukan beberapa siswa yang mengalami kesejahteraan psikologis rendah. Berikut kutipan wawancara penelitian dengan beberapa siswa :

Subjek 1 – FSNS (Perempuan, 17tahun)

“Saya sering merasa capek dengan diri sendiri tapi tidak tahu apa yang membuat capek, berpikiran bahwa semua permasalahan yang terjadi karena diri sendiri, overthinking tentang hal yang seharusnya tidak penting untuk dipikirkan, cenderung menutup diri dengan keluarga bahwa semua permasalahan yang saya alami tidak semuanya keluarga harus tahu, ada kalanya saat merasa cape saya lebih menutup diri merasa ragu bercerita dengan orang lain karena takut menambah beban seseorang, kurang percaya diri, saat sedang merasa insecure saya cenderung lebih banyak diam, memiliki ruang tersendiri, dan ketika ada orang yang datang saya lebih memilih menolaknya, saat merasa down saya lebih meratapi nasib dan mengadu terhadap diri sendiri.”

Subjek 2 – AS (Perempuan, 17tahun)

“Saya kurang dekat dengan ibu, ayah saya sudah meninggal, di rumah saya tinggal bersama ibu dan kakak laki-laki saya, ibu saya bekerja dari pagi sampai sore begitupun dengan saya yang sekolah dari pagi sampai sore karena sudah merasa cape ibu saya biasanya tidur lebih cepat itu yang membuat saya merasa kurang perhatian dari keluarga dengan kakak laki-laki saya juga kurang dekat dia terkadang pulang pada malam hari itu yang menyebabkan saya merasa kesepian saat berada di rumah, merasa bingung dan hampa dengan kesendirian yang saya alami, ketika cape saya juga lebih memilih untuk berdiam diri di dalam kamar, tidak percaya diri, selalu bertanya-tanya kepada diri sendiri kenapa saya tidak seperti orang lain yang terlihat bahagia, kadang saya iri melihat orang lain, merasa tidak puas terhadap pencapaian yang sudah saya lakukan sampai saat ini, kadang putus asa, overthinking dengan banyak beban dan tanggung jawab yang harus digapai untuk masa depan.”

Subjek 3 – RJK (laki-laki, 17tahun)

“Ada masanya saat keluarga saya sedang mengalami masalah saya lebih memilih untuk menutup diri dan berbicara seperlunya saja, saat masalah datang saya kurang memaksimalkan diri sendiri, apalagi dengan ayah saya yang cukup temperamental, pernah dititik paling rendah dengan semua masalah yang ada, memikirkan sesuatu secara berlebihan, saat membuat kesalahan saya cenderung memikirkannya sampai membuat kepala saya pusing, capek dari segala hal akademik, organisasi, maupun keluarga dan marah terhadap orang-orang yang berekspektasi tinggi dan bergantung pada saya, sedih, kehilangan minat akan suatu hal, cemas, kehilangan semangat jadi bermalas-malasan dan menghilang dari orang-orang, kurang perhatian dari keluarga seperti keluarga membebaskan saya secara lepas, bahkan saat saya merasa badmood atau capek saya cenderung melampiaskannya ke teman.”

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu *self-compassion*. *Self – compassion* adalah cara terbaik menerima diri sendiri secara apa adanya bahwa semua peristiwa yang terjadi adalah bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain. Individu mampu merangkul penderitaan yang dirasakan dan memberikan kasih sayang lebih pada diri. *Self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam

kehidupan yaitu membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi serta menghentikan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang tidak dapat dikendalikan (Neff, 2003).

Kebaikan diri mengacu pada kehidupan untuk lebih peduli dan memahami tentang diri sendiri, bukan untuk menghakimi atau berpikir kritis terhadap diri sendiri. *Self-compassion* adalah sikap positif terhadap diri sendiri terutama saat mengalami sebuah kesulitan, kegagalan, kemalangan, kekurangan, serta menyadari bahwa yang dialami tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia. Rasa kemanusiaan akan muncul terhadap diri seseorang ketika membuat sebuah kesalahan, merasa tidak mampu dalam beberapa hal, dan menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan (Neff, 2023).

Sewajarnya seorang manusia yang memiliki perasaan emosional tidak bisa menghindari emosi negatif, perasaan sakit, stres, kesulitan yang dihadapi, kegagalan, dan ketidaksempurnaan dirinya, melainkan menerima dengan sepenuh hati dan mengubah semua emosi menjadi positif melalui kebaikan terhadap diri sendiri (Neff, 2011).

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis sudah pernah dilakukan oleh Putri (2023) dengan judul penelitian Pengaruh *Self Compassion* Dan Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan dengan data sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *self-compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Mawarti (2021) dengan judul penelitian Pengaruh *Self-Compassion* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta. Peneliti menggunakan design penelitian yang mengacu pada penelitian

eksperimental dengan rancangan *The One Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan, serta penelitian sebelumnya yang berkaitan mengenai *self-compassion* serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini akan berfokus pada anak remaja SMAN. Terdapat pula situasi anak remaja yang kurang memperoleh kesejahteraan psikologis dikarenakan suatu keadaan. Penelitian ini juga digunakan sebagai hasil originalitas peneliti. Selain itu, perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada subjek yang akan digunakan yaitu remaja SMAN 2 Semarang. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk menyusun kajian ilmiah dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja SMAN 2 Semarang”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis remaja?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja di SMA.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini.
 - b. Diharapkan bermanfaat bagi pembaca untuk mempelajari dengan baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambahkan pengalaman dan wawasan kepada penulis tentang manfaat *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja.
- b. Menambahkan pengetahuan dan menyumbangkan pemikiran untuk peneliti selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Seseorang yang dapat merasakan hidup dengan baik dan dapat berfungsi memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Konsep kesejahteraan psikologis adalah konsep tentang kehidupan yang berjalan dengan baik, yang mencakup perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Orang biasanya merasakan emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari – hari. Sejahtera secara psikologis tidak berarti seseorang selalu merasa baik atau merasa emosi positif, melainkan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan, yang akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari – hari (Huppert, 2009).

Secara khusus bagi remaja, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai perasaan puas dengan kehidupannya dan memahami limpahan emosi positif, jika digabungkan dengan kurangnya psikopatologi, yang terkait dengan kesehatan fisik, keberhasilan akademik, ketrampilan, dan dukungan sosial. Keadaan kesejahteraan psikologis pada masa remaja meletakkan dasar yang kuat untuk kepribadian di masa depan. Masa remaja juga merupakan periode penting dalam hidup seseorang di mana nilai, tujuan, arah dan tujuan hidup terbentuk. Ada kemungkinan bahwa menjaga kesejahteraan psikologis remaja merupakan kebutuhan sosio psikologis (Khan dkk., 2015).

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi optimal dari fungsi psikologis individu yang mencerminkan kehidupan yang sehat secara mental dan bermakna. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang kebahagiaan sesaat atau kepuasan hidup, tetapi tentang fungsi psikologis yang sehat secara menyeluruh, yang mencerminkan aktualisasi diri dan perkembangan pribadi (Ryff, 2015).

Menurut Ed Diener (1984) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang memberikan kualitas kehidupan secara kognitif dan afektif. Mencakup aspek kesejahteraan psikologis afek positif yang sering, afek negatif yang jarang, dan kepuasan hidup. Bentuk evaluasi kognitif yaitu tentang kepuasan terhadap hidupnya, sedangkan evaluasi afektif lebih sering munculnya emosi positif seperti senang dan bahagia dan lebih jarang emosi negatif seperti sedih dan marah.

Kesejahteraan psikologis yang baik adalah kondisi optimal seseorang yang digambarkan dengan adanya penerimaan diri sendiri, memiliki tujuan dan makna hidup yang bermanfaat, mengevaluasi hubungan secara positif baik dari masa lalu dan masa sekarang, penguasaan lingkungan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan pertumbuhan pribadi yang terus menerus berkembang serta meningkatkan potensi diri yang positif (Marques dkk., 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal yang mencerminkan kehidupan mental yang sehat, bermakna, dan berfungsi secara efektif. Individu yang sejahtera secara psikologis tidak hanya ditandai oleh emosi positif, tetapi kemampuan mengelola emosi negatif agar tetap berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2015) dikelompokkan menjadi dua :

a. Faktor Psikososial meliputi:

1) Regulasi Emosi

Kemampuan individu untuk mengelola, mengenali, memahami, serta merespons emosi secara sehat dalam artian baik emosi positif maupun negatif. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis lebih fokus pada kontekstual dan adaptif yang semakin memperjelas bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang mendukung penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Kepribadian

Ciri khas yang dimiliki setiap individu mempengaruhi cara individu dalam berinteraksi dengan dunia. Memahami kepribadian dapat membantu memahami bagaimana seseorang menjalani hidup serta mendapatkan kesejahteraan psikologis yang optimal.

3) Tujuan Pribadi

Biasanya orang berfokus pada masa depan dengan melihat rencana atau arah yang ingin dicapai seseorang dalam hidupnya. Tujuan memberikan motivasi, makna, dan panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Membantu seseorang untuk berfokus pada hal-hal yang penting dan membuat keputusan sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

4) Nilai

Prinsip-prinsip dan keyakinan yang menjadi pedoman perilaku.

5) Strategi Coping

Upaya yang dilakukan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, mengelola stress, masalah, atau situasi sulit yang dihadapi dalam hidup.

6) Spiritualitas

Kepercayaan dan keyakinan seseorang terhadap kekuatan yang lebih tinggi guna mencari jati diri makna dalam hidup.

b. Faktor Demografis meliputi:

1) Usia

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ryff kelompok usia dibagi menjadi tiga kategori yaitu yang pertama, dewasa muda (*Young Adulthood*) kelompok usia ini biasanya individu di usia 20-30 biasanya individu ini sedang berusaha membangun karir, membangun hubungan, dan menetapkan tujuan hidup. Yang kedua, dewasa tengah (*Middle Adulthood*) kelompok usia ini biasanya individu 40-50 yang mungkin menghadapi perubahan dalam keluarga, karier, dan kesehatan. Yang ketiga lansia (*Older Adulthood*) kelompok

usia ini biasanya mencakup individu 60-an keatas yang mungkin menghadapi tantangan kesehatan, pensiun, dan kehilangan orang yang dicintai.

2) Jenis Kelamin

Pada beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan positif dengan orang lain dan juga menunjukkan pertumbuhan diri yang lebih baik dari pada laki-laki.

3) Status Sosial Ekonomi

Individu dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi juga. Ryff and Keyes (1995) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi dan pekerjaan yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi, terutama pada aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Ini menunjukkan bahwa status sosial ekonomi lebih baik dapat memberikan fondasi yang lebih kuat untuk pengembangan diri dan pencapaian kesejahteraan psikologis.

4) Dukungan Sosial

Di mana seseorang merasa puas dengan potensi yang telah dimiliki dengan kondisi psikologis yang baik. Dukungan sosial dalam konteks positif dari hubungan sosial individu terutama dari keluarga dan orang-orang terdekat yang memberikan perasaan dicintai, dihargai, dan didukung secara emosional dan instrumental.

5) Religiusitas

Kesejahteraan psikologis seseorang juga berdampak terhadap pengalaman dan penghayatan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Ryff menekankan bahwa religiusitas yang dihayati secara mendalam dapat memberikan makna hidup, tujuan dan rasa memiliki yang akan berkontribusi pada kebahagiaan kesehatan mental seseorang.

6) Budaya

Ryff menekankan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme dalam suatu budaya dapat mempengaruhi bagaimana individu merasa bahagia, puas, dan berguna dalam hidup.

Faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang lain menurut Huppert (2009) yaitu :

a. Faktor Kepribadian

Seseorang yang peka terhadap lingkungan dan diri sendiri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

b. Faktor Demografi

Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan usia.

c. Dukungan Sosial

Memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.

d. Fungsi Psikologis

Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana seseorang berfungsi secara efektif dalam aspek kehidupan seperti berkembang, menjadi lebih merdeka, menguasai lingkungannya, dan mencapai tujuan hidup.

e. Emosi

Kemampuan mengendalikan dan menangani emosi negatif dan positif merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang membentuk pengalaman subjektif individu terhadap kehidupan. Secara internal, faktor-faktor psikososial seperti kemampuan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai hidup, strategi coping, serta spiritualitas. Di sisi lain, faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial

ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan latar belakang budaya. Selain itu, kesejahteraan psikologi juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian, faktor demografi, dukungan sosial, fungsi psikologis, serta kemampuan mengelola emosi.

3. Aspek-aspek dalam Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2015) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut :

a. Penerimaan Diri (*Self – Acceptance*)

Individu yang memiliki kemampuan untuk mencapai hasil yang positif baik di diri sendiri pada masa kini maupun di masa lalu dianggap bahwa remaja memiliki penerimaan diri. Penerimaan diri yang tinggi adalah bentuk positif terhadap diri sendiri serta menerima kelebihan dan kekurangan.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Hal penting yang harus dimiliki seseorang adalah memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dilihat dari kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang yang tepat. Hubungan ini mengacu pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat, suportif dan saling percaya dengan orang lain, serta memiliki rasa empati dalam interaksi sosial dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, membuat keputusan sendiri tanpa mengacu pada individu yang lain, tidak bergantung pada orang lain dan bertindak sesuai dengan norma yang ada serta percaya diri. Ryff (1995) mengatakan bahwa seseorang yang dapat berfungsi secara penuh adalah orang yang memiliki pandangan pribadi tentang dirinya tanpa membutuhkan persetujuan orang lain, tetapi memiliki standar penilaian tentang dirinya.

d. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environtmental Mastery*)

Adanya kemampuan untuk mengatur kehidupan secara efisien serta lingkungannya. Artinya, mengubah lingkungan sehingga dapat menangani kebutuhan dan tuntutan hidupnya. Individu dengan penguasaan lingkungan dan partisipasi aktif merupakan komponen penting dalam kerangka kerja untuk berfungsinya aspek psikologis secara positif.

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya dapat dianggap berhasil dalam menemukan makna dan tujuan dari berbagai usaha dan kesempatan. Individu tersebut memiliki tujuan hidup dan keyakinan yang teguh dalam arti hidupnya. Adanya pemahaman tentang tujuan hidup, perasaan terarah, dan suatu tujuan dalam hidup juga penting dalam konsep kematangan. Tujuan hidup dapat berubah, seperti mencapai integritas emosional di masa depan atau menjadi lebih produktif dan kreatif, menurut teori perkembangan masa hidup. Oleh karena itu, seseorang yang mampu berfungsi secara positif akan memiliki tujuan dan perasaan positif yang semua ini akan membawa ke kehidupan yang bermakna. Individu yang memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya merasa bahwa hidupnya memiliki makna di sini dan di masa lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya, dan memiliki tujuan dan sasaran akhir.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, kemampuan untuk melihat diri sendiri sebagai orang yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari bahwa potensi yang dimilikinya akan terealisasi, melihat perubahan yang mencerminkan pengetahuan pribadi yang meningkat, dan mampu memahami pengembangan dalam diri sendiri dan perilakunya

sepanjang waktu adalah beberapa karakteristik yang menggambarkan pertumbuhan pribadi.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang lain menurut Diener (2009) yaitu :

a. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Ini adalah penilaian kognitif seseorang tentang bagaimana seseorang menjalani kehidupan secara keseluruhan. Orang yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung merasa puas dengan berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan, dan keuangan.

b. Afek Positif (*Positive Affect*)

Ini mengacu pada frekuensi dan intensitas emosi positif, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan cinta. Seseorang yang memiliki afek positif tinggi cenderung lebih sering mengalami perasaan menyenangkan.

c. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Ini mengacu pada kemarahan dan intensitas emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan. Individu yang memiliki afek negatif cenderung lebih sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesejahteraan psikologis merupakan dimensi penting yang saling melengkapi dalam menggambarkan kualitas hidup individu. Semakin tinggi penerimaan diri, kemampuan membangun hubungan positif, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, kejelasan tujuan hidup, dan motivasi untuk berkembang, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup dan frekuensi munculnya afek positif, serta semakin rendah intensitas afek negatif. Dengan demikian, integrasi antara aspek psikologis dan subjektif ini menjadi landasan penting bagi pembentukan kehidupan yang bermakna, adaptif, dan sejahtera pada individu.

B. *Self – Compassion*

1. Pengertian *Self-Compassion*

Self - compassion adalah sikap baik dan penuh perhatian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Sikap ini melibatkan penerimaan diri apa adanya, termasuk kelemahan dan kekurangan, serta kesadaran bahwa semua manusia mengalami kesulitan. Bukan tentang mengasihani diri sendiri melainkan tentang memberikan dukungan dan pengertian kepada diri sendiri (Neff, 2003).

Neff dkk., (2008) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman, dan kasih sayang ketika mengalami kegagalan. Kemampuan seseorang untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan, menyadari bahwa semua orang melakukan kesalahan, serta dapat mengelola emosi negatif dengan tenang.

Self-Compassion adalah suatu proses memahami diri sendiri tanpa adanya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri, dengan disertai pemahaman bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan pada umumnya. *Self-Compassion* dapat menumbuhkan kehidupan yang lebih positif saat menghadapi kejadian yang sulit. Individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri sendiri bila menghadapi kesulitan hidup. Ia juga dapat memperbaiki kesalahan, dan mampu mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru (Germer & Neff, 2013).

Menurut Germer (2019) *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan mengakui perasaan serta kesulitan yang dialami tanpa berupaya untuk menghindarinya. *Self-compassion* adalah respons individu yang melibatkan perilaku baik dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, tanpa menghukum diri sendiri, mengkritik, atau melihat kegagalan sebagai sesuatu yang menentukan keberhasilan hidup. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat menerima baik kelebihan maupun kelemahan diri sendiri, menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan pemahaman

bahwa itu adalah bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya (C. Germer & Neff, 2019).

Self-compassion dianggap sebagai faktor penting dalam mengatur emosi, dengan asumsi bahwa remaja perlu menampilkan perhatian dan kesadaran terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan tekanan. (Neff, 2011) juga menyatakan bahwa *self-compassion* bisa dianggap sebagai cara efektif untuk mengontrol dan mengatasi emosi, individu tidak menghindari perasaan yang menyakitkan atau menyedihkan, melainkan menerima dengan kebaikan, kesadaran akan kebersamaan, dan kesadaran penuh. Remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengurangi stres dan depresi karena seseorang menerima diri sendiri dengan pengertian dan perhatian. Ini membantu individu mengendalikan tekanan dan mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Individu menjadi lebih sadar akan perasaannya, memahami emosinya, dan mampu mengatasi keadaan emosi yang negatif serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff, 2012).

Self-compassion didefinisikan sebagai pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan, ketidaksempurnaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff & Germer, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan penerimaan saat menghadapi penderitaan, kesulitan, maupun kegagalan. Konsep ini bukan berarti mengasihani diri, melainkan memberikan dukungan dan pemahaman tanpa menghakimi kelemahan atau ketidaksempurnaan diri.

2. Aspek – Aspek *Self – Compassion*

Terdapat enam aspek -aspek *self – compassion* yang dijelaskan oleh Neff (2023) yaitu :

a. *Self Kindness* (Kebaikan Diri)

Memahami diri sendiri mendorong individu untuk bersikap seperti teman yang baik dan suportif kepada diri sendiri atas semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.

b. *Common Humanity* (Sifat Manusiawi)

Semua manusia akan mengalami kegagalan dan ketidaksempurnaan tetapi semua itu merupakan bagian dari pengalaman setiap manusia.

c. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Menyadari bahwa semua keadaan dapat diterima dengan lapang dada tanpa hanyut dalam emosi negatif.

d. *Self Judgement* (Menghakimi Diri Sendiri)

Seseorang menilai dan mengkritik secara negatif yang sering kali didasarkan pada standar atau harapan orang lain.

e. *Isolation* (Menjauhkan Diri)

Merupakan sikap menjauhkan diri terhadap orang lain karena merasa dirinya merupakan individu yang paling hina.

f. *Over Identification* (Reaksi Berlebihan)

Individu yang terlalu terpaku dalam penderitaan atau emosi negatif yang dialami sehingga merasa terhanyut dengan keadaan yang terjadi.

Terdapat tiga aspek penting dalam *Self-Compassion* menurut (Neff, 2011). Ketiga aspek ini saling berkaitan pada setiap individu yaitu :

a. *Self – Kindness* (Kebaikan Diri)

Bersikap baik terhadap diri sendiri serta tidak menghakimi saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Memberikan dorongan penuh terhadap diri sendiri seperti yang kita berikan kepada teman yang mengalami kesulitan.

b. *Common Humanity* (Sifat Manusiawi)

Memahami bahwa semua manusia memiliki penderitaan masing-masing, tidak ada yang sempurna, dan mengalami kesulitan. Kegagalan bukanlah suatu hal yang memalukan itu adalah bagian dari pengalaman umum setiap manusia.

c. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Memiliki kesadaran penuh akan pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menghakimi serta tidak terjebak oleh masa lalu dan kekhawatiran di masa depan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari *self-compassion* adalah *Self Kindness* (Kebaikan Diri), *Common Humanity* (Sifat Manusia), *Mindfulness* (Kesadaran Penuh), *Self Judgement* (Menghakimi Diri Sendiri), *Isolation* (Menjauhkan Diri), dan *Over Identification* (Reaksi Berlebihan). Aspek tersebut yang akan digunakan dalam penelitian ini.

C. Hubungan antara *Self - Compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis

Remaja adalah masa transisi penting dalam perkembangan individu, yaitu peralihan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (2021), remaja merupakan masa yang kompleks dan penuh tantangan, di mana individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membangun hubungan yang lebih luas dengan lingkungan sosial.

Banyak remaja menghadapi berbagai tantangan dalam proses kehidupan. Permasalahan yang dialami remaja seperti krisis identitas yang membuat individu kebingungan peran dan ketidakpastian mengenai masa depan. Komunikasi yang tidak efektif terhadap orang tua juga dapat mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis remaja. Disisi lain masalah seperti percintaan, stres akademik, dan kecemasan akan masa depan turut memperburuk kesejahteraan psikologis remaja.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah kondisi seseorang dalam menjalankan kehidupan secara utuh dan bermakna, tidak hanya bebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup enam aspek penting, yaitu penerimaan

diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres, menjalin relasi sosial yang sehat, serta memiliki arah hidup yang jelas.

Salah satu faktor pelindung yang dapat membantu remaja tetap sehat secara psikologis adalah dengan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang atau yang bisa disebut *self-compassion*. *Self-compassion* dianggap sebagai faktor penting dalam mengatur emosi, dengan asumsi bahwa remaja perlu menampilkan perhatian dan kesadaran terhadap diri mereka saat menghadapi kesulitan dan tekanan. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat menerima baik kelebihan maupun kelemahan diri sendiri, menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan pemahaman bahwa itu adalah bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya (Neff & Germer, 2013).

Neff & Costigan (2014) mengatakan bahwa memperlakukan diri sendiri penuh kasih sayang dan rasa peduli saat menghadapi kesulitan dan masalah hidup mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam diri individu. Homan (2016) juga menjelaskan dalam temuan penelitiannya bahwa *self-compassion* secara unik memprediksi kesejahteraan psikologis orang dewasa melalui enam dimensinya. Pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis ditemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi aspek-aspek pada kesejahteraan psikologis pada individu.

Penelitian terdahulu oleh (Putri, 2024) mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang mendapatkan 278 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian adalah adaptasi dari *Psychological Well-Being Scale Short Version (PWBS 18-item)* dan *Self-Compassion Scale (SCS)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis remaja sebesar 35.2%.

Oleh karena itu, dengan melakukan *self-compassion* diharapkan individu dapat terbuka dan menerima dirinya meskipun dalam keadaan buruk tanpa melukai diri sendiri atau orang lain.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : “Adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja SMA”. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya jika semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017) identifikasi variabel dalam penelitian merupakan tahap untuk menentukan variabel utama yang akan diteliti, sekaligus menetapkan peran atau fungsi masing-masing variabel yang telah dirumuskan dalam hipotesis. Berdasarkan fungsinya dalam penelitian kuantitatif, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang diukur untuk melihat sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel bebas. Sementara itu, variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Dengan identifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (X) : *Self – Compassion*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian yang menjelaskan maksud suatu istilah secara praktis sesuai konteks penelitian yang dilakukan. Penjelasan ini dibuat berdasarkan karakteristik yang lebih spesifik dan dapat diamati. Tujuannya adalah memastikan setiap variabel memiliki arti yang tegas dan dipahami secara seragam oleh semua pihak, sehingga dapat menghindari kesalahan dalam proses pengumpulan data (Azwar, 2022). Berikut ini adalah penjelasan mengenai definisi operasional dari beberapa variabel yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal yang mencerminkan kehidupan mental yang sehat, bermakna, dan berfungsi secara efektif. Individu yang sejahtera secara psikologis tidak hanya ditandai oleh emosi positif, tetapi kemampuan mengelola emosi negatif agar tetap berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengukur kesejahteraan psikologis peneliti menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek dari Ryff (2015) yaitu: otonomi, penguasaan

terhadap lingkungan hidup, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis subjek.

2. Self – Compassion

Self-compassion adalah sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan penerimaan saat menghadapi penderitaan, kesulitan, maupun kegagalan. Konsep ini bukan berarti mengasihani diri, melainkan memberikan dukungan dan pemahaman tanpa menghakimi kelemahan atau ketidaksempurnaan diri. Untuk mengukur *self-compassion* peneliti menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek dari Neff (2023) yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusia), *mindfulness* (kesadaran penuh), *self judgment* (menghakimi diri sendiri), *isolation* (menjauhkan diri), dan *over identification* (reaksi berlebihan). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi juga *self-compassion* subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula *self-compassion* subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan sebagian wilayah secara umum yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulan (Azwar, 2017). Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 2 Semarang. Dengan jumlah populasi 1.296 orang siswa dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Populasi Subjek

No.	Kelas	Jumlah
1.	X-1	36
2	X-2	36
3	X-3	36
4	X-4	36
5	X-5	36
6	X-6	36
7	X-7	36
8	X-8	36
9	X-9	36
10	X-10	36
11	X-11	36
12	X-12	36
13	XI-1	36
14	XI-2	36
15	XI-3	36
16	XI-4	36
17	XI-5	36
18	XI-6	36
19	XI-7	36
20	XI-8	36
21	XI-9	36
22	X-10	36
23	XI-11	36
24	XI-12	36
25	XII-1	36
26	XII-2	36
27	XII-3	36
28	XII-4	36
29	XII-5	36
30	XII-6	36
31	XII-7	36
32	XII-8	36
33	XII-9	36
34	XII-10	36
35	XII-11	36
36	XII-12	36
Total		1.296

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, di mana populasi adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian, sampel yang digunakan sebaiknya mewakili populasi secara representatif. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa SMA N 2 Semarang yang berusia antara 15-18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Azwar (2017) menjelaskan teknik *cluster random sampling* merupakan teknik *sampling* yang dilakukan secara randomisasi terhadap sekelompok individu (*cluster*) bukan terhadap subjek penelitian secara individual.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah tahapan dalam penelitian yang bertujuan memperoleh fakta terkait variabel yang diteliti. Dalam studi ini, metode yang digunakan adalah skala psikologis, yakni instrumen yang terdiri dari sejumlah butir pernyataan yang terbagi ke dalam dua kategori, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala Kesejahteraan Psikologis dan skala *Self-Compassion*.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Variabel kesejahteraan psikologis pada penelitian ini diukur menggunakan aspek-aspek dari Ryff (2015) yang berisikan penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environtmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Setiap aitem terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S),

tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini diambil dari penelitian Maslahah (2024) yang memiliki nilai reliabilitas 0.90.

Tabel 2. Blue Print Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	3	3	6
2.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	3	3	6
3.	Kemandirian	3	3	6
4.	Penguasaan Terhadap Lingkungan	3	3	6
5.	Tujuan Hidup	3	3	6
6.	Pengembangan Pribadi	3	3	6
Total		18	18	36

2. Skala *Self-Compassion*

Self-compassion Scale (SCS) diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk (2020) yang disusun berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Neff (2023) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Rancangan blue-print dari skala *self-compassion* yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Blue Print *Self-Compassion*

No.	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i>	5	-	5
2.	<i>Common Humanity</i>	4	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	4	-	4
4.	<i>Self Judgement</i>	-	5	5
5.	<i>Isolation</i>	-	4	4
6.	<i>Over Identification</i>	-	4	4
Total				26

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas merupakan proses untuk memastikan bahwa suatu skala benar-benar mampu mengukur variabel yang telah ditetapkan. Tujuan pengujian ini adalah menilai sejauh mana setiap aitem dalam skala memiliki relevansi dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini digunakan validitas isi (*content validity*), yang diawali dengan analisis dan evaluasi oleh penilai ahli (*expert judgement*) untuk memastikan bahwa skala yang digunakan telah selaras dengan konstruksi teoretis dari variabel yang diukur (Azwar, 2012). Validitas isi pada studi yang dilaksanakan melibatkan proses evaluasi dan analisis rasional oleh dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2017) uji daya beda aitem merupakan tahap penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu yang memiliki maupun tidak memiliki atribut yang diukur. Dalam penelitian ini, pengujian daya beda dilakukan dengan memilih aitem-aitem yang telah disusun sesuai dengan fungsi alat ukur dan tujuan pengukuran skala yang digunakan. Koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memenuhi kriteria umum. Jika jumlah aitem dengan indeks daya beda $< 0,30$ melebihi jumlah yang dibutuhkan, peneliti akan memilih aitem dengan indeks daya beda tertinggi. Namun, apabila jumlah aitem dengan daya beda tinggi kurang dari yang direncanakan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25, selama jumlah aitem yang ditetapkan tetap terpenuhi dan seluruh aspek variabel tetap terwakili (Azwar, 2012).

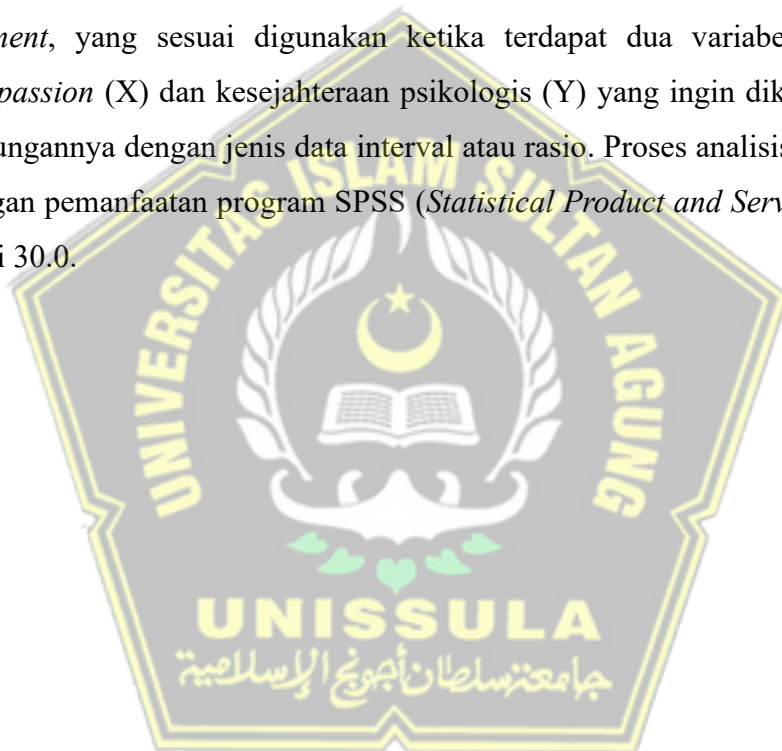
3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat keandalan atau konsistensi hasil pengukuran, yang mencerminkan ketelitian dalam proses pengukuran. Nilai reliabilitas dinyatakan dalam koefisien yang berkisar antara 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, reliabilitas pengukuran dianggap semakin tinggi, sedangkan semakin mendekati angka 0, reliabilitasnya dinilai semakin rendah (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas untuk

kedua variabel dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 30.0.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yang sesuai digunakan ketika terdapat dua variabel yaitu (*self-compassion* (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) yang ingin diketahui tingkat hubungannya dengan jenis data interval atau rasio. Proses analisis ini didukung dengan pemanfaatan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 30.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan dalam penelitian merupakan tahap awal yang dilakukan sebelum melakukan suatu penelitian untuk mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan proses penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA N 2 Semarang yang beralamat di Jl. Sendangguwo Baru No. 1 Pedurungan – Semarang. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1 Agustus 1950 dan merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang diminati di wilayah tersebut.

SMA N 2 Semarang memiliki total 36 ruang kelas yang terbagi dari 12 ruang kelas setiap tingkat (X, XI, dan XII) dengan jumlah siswa sekitar 37/38 orang per kelas. Dengan demikian, jumlah keseluruhan siswa mencapai sekitar 1.296.

Tenaga pendidik di sekolah ini terdiri dari sekitar 40 guru serta staf tata usaha. Meliputi, guru pelajaran, guru bimbingan konseling, guru ekstrakurikuler, serta tenaga pendidik lainnya yang membantu pelaksanaan kegiatan administrasi, kebersihan, dan keamanan sekolah.

Dari segi sarana dan prasarana, SMA N 2 Semarang memiliki fasilitas yang tergolong lengkap untuk menunjang proses pembelajaran. Sekolah dilengkapi dengan ruang kelas ber-AC, ruang laboratorium, ruang perpustakaan, tempat beribadah, ruang konseling, ruang UKS, ruang organisasi kesiswaan, ruang kesenian, ruang serba guna, aula, operasi, kantin, tempat parkir, lapangan basket dan sepak bola, meja, kursi, toilet, dsb.

Beberapa pertimbangan yang melatarbelakangi peneliti memilih SMA N 2 Semarang yaitu sebagai berikut :

- a. Karakteristik subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

- b. Belum adanya penelitian mengenai hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis di SMA N 2.
- c. Terdapat masalah mengenai kesejahteraan psikologis di SMA N 2 Semarang.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini memerlukan proses yang detail dan terperinci agar berjalan dengan lancar serta mengurangi kesalahan yang tidak sesuai dengan rencana. Berikut tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa hal, antara lain:

a. Tahap Perizinan

Persiapan perizinan adalah tahapan yang penting dalam proses penelitian, hal yang pertama kali dilakukan peneliti harus mengurus perizinan kepada pihak terkait selama proses penelitian. Peneliti mengajukan surat permohonan terkait izin penelitian (wawancara) kepada staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA N 2 Semarang dengan nomor surat 1209 /C.1/Psi-SA/VII/2025. Selanjutnya peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA N 2 Semarang dengan nomor surat 1679 /C.1/Psi-SA/X/2025 perihal permohonan izin penyebaran skala uji coba dan penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur penelitian bertujuan untuk mengukur fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2016). Penyusunannya diawali dengan penentuan aspek dan indikator setiap variabel, yang kemudian dikembangkan menjadi item pernyataan. Data dari item-item tersebut dianalisis untuk menarik kesimpulan penelitian. Terdapat dua skala yaitu, skala *self-compassion* dan skala kesejahteraan psikologis.

Aitem pertanyaan terdiri dari favorable dan unfavorable. Skala ini memiliki empat jawaban pilihan Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai (Azwar, 2016).

Tabel 4. Skor Aitem Favorable dan Unfavorable

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable (F)</i>	<i>Unfavorable (UF)</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian yaitu :

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Ryff (2015). Pengukuran variabel dilakukan menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari penelitian Salwa (2025), memperoleh koefisien sebesar $R=0,599$ dan $F=41,097$ dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Terdiri dari 36 pertanyaan yang berisi 18 pertanyaan *favorable* dan 18 pertanyaan *unfavorable*. Adaptasi Aspek-aspek ini antara lain : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Berikut adalah sebaran nomor aitem pada skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek-aspek	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	1, 6, 8	7, 9, 8	6
2.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	4,15,17	18, 21, 24	6
3.	Kemandirian	3, 19, 22	5, 20, 23	6
4.	Penguasaan Terhadap Lingkungan	25, 27, 31	29, 33,36	6
5.	Tujuan Hidup	2, 11, 13	12, 14, 16	6
6.	Pengembangan Pribadi	28, 32,34	26, 30, 35	6
Total		18	18	36

2) Skala *Self-Compassion*

Skala *self-compassion* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2023). Pengukuran variabel dilakukan menggunakan skala penelitian yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS; Neff 2003). Adaptasi skala ini telah diuji menggunakan analisis faktor CFA dengan hasil yang menunjukkan (RMSEA = .053; GFI = .893; CFI = .910; TFI = .882). Terdiri dari 26 pertanyaan yang berisi 13 pertanyaan *favorable* dan 13 pertanyaan *unfavorable*. Aspek-aspek ini antara lain : *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgement*, *isolation*, dan *over identification*. Berikut adalah sebaran nomor aitem pada skala *self-compassion*.

Tabel 6. Nomor Aitem Skala Self-Compassion

No.	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i>	5, 13, 19, 23, 26	-	5
2.	<i>Common Humanity</i>	3, 12, 10, 15	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 6, 22	-	4
4.	<i>Self Judgement</i>	-	1, 8, 11, 16, 21	5
5.	<i>Isolation</i>	-	4, 7, 18, 25,	4
6.	<i>Over Identification</i>	-	2, 17, 20, 24	4
Total				26

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau biasa disebut dengan tryout digunakan untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 4 dan 5 November 2025 melalui google form dengan link sebagai berikut : <https://forms.gle/7ynAxiwPEMR3GkLc6> . Selanjutnya, peneliti melaksanakan penyebaran skala secara daring, dengan melakukan penyebaran melalui *Google Form* lalu disebarluaskan melalui *WhatsApp* melalui grup kelas responden diambil dari kelas XI-8 36 siswa, X-12 36 siswa, X-10 36 siswa, dan X-1 36 siswa. Didapatkan hasil responden sebesar 120 siswa sebagai uji coba atau tryout. Skala yang telah terisi kemudian dilakukan penilaian sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

B. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Aitem dikatakan baik jika antara individu satu dan lainnya dapat dibedakan dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem, dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang tinggi memiliki koefisien korelasi aitem > 0.30 . Sedangkan aitem dengan daya

beda rendah jika memiliki koefisien < 0.30 (Azwar,2021). Berikut adalah hasil daya beda aitem dan reliabilitas dari tiap skala yang digunakan:

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan uji coba skala kesejahteraan psikologis dihasilkan bahwa dari 36 aitem terdapat 24 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 12 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda yang memenuhi kriteria tersebut berkisar antara 0,342 – 0,589 didapatkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,846 dari 24 aitem sehingga dapat disebut reliable. Berikut adalah uraian mengenai daya beda tiap aitem

Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek-aspek	Nomor Butir		Daya beda	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Penerimaan Diri	1, 6*, 8	7, 9*, 10*	3	3
2.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	4*, 15, 17	18, 21, 24	5	1
3.	Kemandirian	3, 19*, 22	5*, 20*, 23	3	3
4.	Penguasaan Terhadap Lingkungan	25, 27, 31	29, 33, 36	3	0
5.	Tujuan Hidup	2*, 11, 13	12*, 14*, 16	3	3
6.	Pengembangan Pribadi	28, 32, 34	26*, 30*, 35	4	2
Total		18	18	24	12

Keterangan: (*) aitem yang gugur dengan hasil daya beda rendah

2) Skala *Self-Compassion*

Analisis daya beda item pada skala *self-compassion* didapatkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,530. Ditemukan 8 item memiliki daya beda tinggi ($\geq 0,30$), sedangkan item lainnya berada di bawah ambang tersebut. Nilai daya beda dari 8 item tersebut berkisar antara 0,329 hingga 0,543. Berikut adalah uraian mengenai daya beda tiap aitem :

Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Self-Compassion

No.	Aspek	Nomor butir		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1.	<i>Self Kindness</i>	5*, 13*, 19*, 23, 26*		1	4	5
2.	<i>Common Humanity</i>	3*, 12, 10*, 15*		1	3	4
3.	<i>Mindfulness</i>	9*, 14*, 6*, 22		1	3	4
4.	<i>Self Judgement</i>		1, 8*, 11*, 16, 21*	2	3	5
5.	<i>Isolation</i>		4, 7*, 18*, 25,	2	2	4
6.	<i>Over Identification</i>		2*, 17*, 20*, 24	1	3	4
	Jumlah	13	13	8	18	26

Keterangan: (*) aitem yang gugur dengan hasil daya beda rendah.

3) Penomoran Ulang

Berdasarkan hasil uji daya beda reliabilitas terhadap kedua skala, diperoleh bahwa tingkat daya beda antar aitem bervariasi. Hanya item dengan daya beda tinggi yang dipertahankan guna memastikan validitas instrumen. Setelah proses eliminasi, dilakukan penyesuaian ulang terhadap penomoran item agar selaras dengan struktur skala yang telah direvisi. Susunan penomoran item terbaru disajikan sebagai berikut :

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek-aspek	Nomor Butir	Jumlah
----	-------------	-------------	--------

.		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan Diri	1, 4(8),	3(7),	3
2.	Hubungan Positif Dengan Orang lain	7(15),9(17),	10(18),11(21) ,14(24),	5
3.	Kemandirian	2(3),12(22),	13(23),	3
4.	Penguasaan Terhadap Lingkungan	15(25),16(2 7),19(31)	18(29),21(33) ,24(36)	6
5.	Tujuan Hidup	5(11),6(13),	8(16)	3
6.	Pengembangan Pribadi	17(28),20(3 2),22(34),	23(35)	4
Jumlah		14	10	24

Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Self-Compassion

No.	Aspek	Nomor butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i>	6(23)		1
2.	<i>Common Humanity</i>	3(12)		1
3.	<i>Mindfulness</i>	5(22)		1
4.	<i>Self Judgement</i>		1, 4(16)	2
5.	<i>Isolation</i>		2(4), 8(25)	2
6.	<i>Over Identification</i>		7(24)	1
Jumlah		3	5	8

C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025 dengan menggunakan platform *Google Form*. Tautan skala penelitian dapat diakses melalui <https://forms.gle/7ynAxiwPEMR3GkLc6> dibagikan kepada ketua atau wakil kelas kemudian disebarluaskan melalui grup kelas. Jumlah total skala yang berhasil dikumpulkan dan diisi oleh responden sebanyak 150.

Tabel 11. Data Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	XII – 9	14	22	36
2	XII – 6	12	24	36
3	XII – 7	18	18	36
4	XI – 9	20	16	36
Total		64	80	150

D. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas termasuk dalam kategori uji asumsi klasik yang berfungsi untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian menyebar secara normal. Peneliti menerapkan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan memiliki distribusi normal jika nilai signifikansinya melebihi angka 0,05. Begitu sebaliknya jika skor dibawah 0,05 maka distribusi tidak normal. Proses pengujian ini dilaksanakan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0. Hasil dari pengujian normalitas ini akan disampaikan pada bagian berikutnya.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kesejahteraan Psikologis	69,93	8,558	0,080	0,020	>0,05	Tidak Normal
<i>Self- Compassion</i>	21,52	5,546	0,097	0,002	>0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kedua variabel tersebut memiliki perbedaan nilai yang signifikan. Variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi 0,020 yang artinya <0,05 sehingga data tersebut diartikan tidak terdistribusi

dengan normal, sedangkan variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi 0,002 yang artinya $<0,005$ sehingga data tersebut diartikan tidak terdistribusikan dengan normal. Oleh karena itu, peneliti melakukan uji normalitas kembali menggunakan nilai residual dari kedua variabel. Hasil uji normal residual sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas Residual

Variabel	Meana	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Unstandardized Residual	0,000	8,5445	0,060	0,200	$>0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap *unstandardized residual*, didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,200 yang artinya $>0,05$ yang berarti nilai residual dapat terdistribusi secara normal. Peneliti menyimpulkan bahwa normalitas dapat terpenuhi dan data dapat dilanjutkan untuk tahap analisis uji berikutnya.

b. Uji Linieritas

Peneliti melakukan uji linearitas untuk memastikan apakah hubungan antara kedua variabel dalam penelitian bersifat linear secara signifikan. Diperoleh hasil nilai F 1276,607 dengan signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis uji korelasi pearson dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara 2 variabel yaitu variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Berdasarkan hasil dari uji korelasi pearson ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r_{xy} -0,057 dengan tingkat signifikan 0,491 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan

bahwa *self-compassion* tidak berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel dalam penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperlihatkan gambaran nilai pada responden yang telah mengisi alat ukur serta sebagai penjabaran sebuah kondisi pada atribut yang diteliti pada responden. Peneliti mengkategorisasikan dengan tujuan bahwa nilai individu dalam kelompok yang mewakili nilai rata-rata populasi, selain itu juga dapat diasumsikan bahwa nilai populasi didistribusikan normal sebab hal tersebut memungkinkan pembagian kelompok berdasarkan model norma dasar pada setiap variabel yang diteliti.

Tabel 14. Norma Kategori Skor

Rentang Skor			Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	x	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

1. Deskripsi Data Skor Kesejahteraan Psikologis

Terdapat 24 item pada skala Kesejahteraan Psikologis dengan rentan nilai 1-4. Nilai terendah hipotetik diperoleh responden yaitu 24 (24×1) serta skor tertinggi hipotetik yang dapat diperoleh yakni 96 (24×4) dan untuk rentan skor pada skala diperoleh 72 ($96 - 24$), untuk hasil nilai standar deviasi hipotetik diperoleh dari skor maksimum dikurangi dengan skor minimum dan kemudian dibagi 6 sebagai berikut $((96 - 24):6)$ sama dengan 12, selanjutnya untuk hasil nilai mean hipotetik yaitu 60 dari perhitungan $((96 + 24):2)$. Deskripsi skor skala Kesejahteraan Psikologis menunjukkan hasil nilai minimum empirik 51, skor maksimum empirik 93, nilai *mean* empirik 69,93 serta nilai standar deviasi empirik 8,558.

Tabel 15. Diskripsi Skor Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	51	24
Skor Maksimum	93	96
Mean	69,93	60
Standar Deviasi	8,558	12

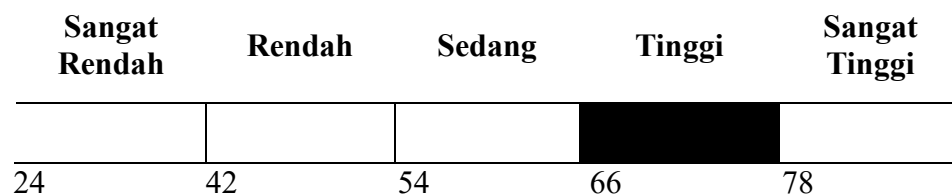
Pada kotak norma kategorisasi tersebut *mean* empirik yang diperoleh seluruh responden berada pada kategori tinggi yaitu 69,93.

Dibawah ini akan disampaikan detail norma kategorisasi:

Tabel 16. Kategori Nilai Subjek Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$78 < 96$	Sangat Tinggi	23	15,3%
$66 < x \leq 78$	Tinggi	75	50%
$54 < x \leq 66$	Sedang	47	31,3%
$42 < x \leq 54$	Rendah	5	3,3%
$24 \leq 42$	Sangat Rendah	0	0%
Total		152	100%

Kesimpulan yang didapatkan dari data di atas bahwa kategori sangat tinggi memiliki 23 responden (15,3%), kategori tinggi 75 responden (50%), kemudian untuk kategori sedang memiliki 47 responden (31,3%), begitu juga untuk kategori rendah memiliki 5 responden (3,3%) serta sangat rendah memiliki 0 responden (0%). Maknanya banyak subjek pada penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor Kesejahteraan Psikologis berada pada kategori tinggi. Dapat digambarkan dengan norma Kesejahteraan Psikologis sebagai berikut:

**Gambar 1 Rentan Skor Skala Kesejahteraan Psikologis**

2. Deskripsi Data Skor *Self Compassion*

Skala ini memiliki 8 item dengan rentan nilai 1-4. Responden memperoleh nilai terendah hipotetik yaitu 8 (8×1) serta nilai tertinggi

hipotetik 32 (8×4), kemudian untuk rentang skor yang diperoleh yaitu 24 ($36 - 8$). Hasil perhitungan untuk nilai standar deviasi hipotetik yaitu 3 ($((32 - 8):6)$) dan untuk hasil nilai mean hipotetik 20 yang diperoleh dengan cara $((32 + 8):2)$. Deskripsi skor skala *Self-Compassion* memperlihatkan hasil nilai minimum empirik 12 serta nilai maksimum empirik yaitu 32, kemudian hasil nilai mean empirik yaitu 21,51 dan standar deviasi empirik yaitu 3,546.

Tabel 17. Diskripsi Skor Skala Self Compassion

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	8
Skor Maksimum	32	32
Mean	21,51	20
Standar Deviasi	3,546	3

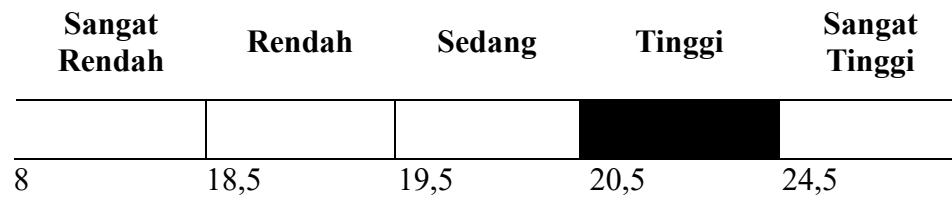
Pada kotak norma kategorisasi tersebut *mean* empirik yang diperoleh seluruh responden berada pada kategori sedang yaitu 21,51. Dibawah ini akan disampaikan detail norma kategorisasi:

Tabel 18. Kategori Nilai Subjek Skala Self Compassion

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$24,5 < 32$	Sangat Tinggi	23	15,3%
$20,5 < x \leq 24,5$	Tinggi	69	46%
$19,5 < x \leq 20,5$	Sedang	17	11,3%
$18,5 < x \leq 19,5$	Rendah	17	11,3%,
$8 \leq 18,5$	Sangat Rendah	24	16%
Total		150	100%

Kesimpulan yang dapat diambil dari tabel diatas bahwa kategori sangat tinggi terdapat 8 subjek (5,3%), kemudian kategori tinggi terdapat 49 subjek (32,2%), kategori sedang terdapat 74 subjek (48,7%), kategori rendah terdapat 18 subjek (11,8%) dan sangat rendah memiliki 3 subjek (2%). Maknanya hasil menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mempunyai nilai rata-rata skor *Self Compassion* berada pada kategori sedang. Dapat digambarkan dengan norma *Self Compassion* sebagai berikut:

Gambar 2 Rentan Skor Skala *Self Compassion*



E. Pembahasan

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan atau tidak antara *self-compassion* dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA N 2 Semarang. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 150 siswa/i menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r_{xy} -0,057 dengan tingkat signifikan 0,491 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka tidak dapat diterima hipotesis yang peneliti ajukan sehingga artinya tidak memiliki korelasi yang positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA N 2 Semarang. Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

Salah satu penjelasan yang mungkin terkait dengan tidak ditemukan hubungan signifikan adalah bahwa remaja belum sepenuhnya mengembangkan ketrampilan *self-compassion* secara optimal membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis meskipun mereka memiliki kecenderungan bersikap baik terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* yang dimiliki remaja mungkin belum cukup matang untuk memberikan dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Ketidaksignifikanan hubungan ini juga dapat disebabkan oleh variabilitas skor antarresponden yang tidak cukup besar, atau adanya item-item pada skala yang kurang mampu menangkap karakteristik *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis remaja secara akurat. Meskipun tidak terbukti hasil ini dapat menjadi bukti bahwa *self-compassion* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dan rendah terlihat memiliki intensitas *self-compassion* yang relatif sama. Mereka yang memiliki *self-compassion* yang rendah mungkin memiliki strategi coping lain yang efektif, di sisi lain siswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif sehingga membuat siswa tidak mudah stress dan lebih mampu menerima kekurangan dan kegagalan.

Temuan penelitian tidak sesuai dengan teori Neff (2023), yang memandang bahwa *self-compassion* yang tinggi maka individu juga memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Secara praktis, sekolah perlu mengembangkan intervensi yang lebih komprehensif dan tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-compassion*, melainkan juga memperkuat lingkungan sosial dan kemampuan regulasi emosi siswa. Remaja masih berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan bimbingan untuk mengelola stres dan tekanan akademik. Oleh karena itu, sekolah dan guru BK perlu menyediakan lingkungan yang suportif, memperkuat relasi sosial, serta mengajarkan keterampilan emosional yang relevan. Upaya ini bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi juga untuk mendukung keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi mereka.

Hasil ini berbeda dengan sejumlah penelitian sebelumnya, seperti (Kurniawan dkk, 2025) partisipan terdiri dari 84 mahasiswa berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan psychological well-being, dengan nilai korelasi sebesar 0.399 dan signifikansi < 0.001 . Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka.

Peneliti lain yang dilakukan oleh (Sidharta & Basaria, 2025) yang melibatkan 315 partisipan remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara *self-compassion* dan subjective well-being dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0.621 ($p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada

remaja, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang mereka rasakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata remaja di SMAN 2 Semarang mempunyai kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan 50% termasuk kategori tinggi, dengan hasil mean empirik 69,93 dan mean hipotetik 60. Rata-rata remaja SMAN 2 semarang juga memiliki self compassion dengan kategori tinggi, hal ini terbukti dengan hasil perhitungan 46% pada remaja dan hasil mean empirik 21,51 dan mean hipotetik 20. *Self comppasion* dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa subjek dapat menyanyangi dirinya sehingggi mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan pada remaja di SMA N 2 Semarang, namun hasil menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,057$, dengan taraf signifikan 0,491 ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terbukti memiliki hubungan positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja di SMAN 2 Semarang.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian didapatkan dari hasil penelitian, adapun rincian kelemahan penelitian, yaitu :

1. Penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara pasti.
2. Keterbatasan waktu yang dilakukan secara singkat atau pada masa tertentu (menjelang ujian), hasil bisa terpengaruh oleh kondisi emosional sementara.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis remaja di SMAN 2 Semarang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis remaja dalam penelitian ini tidak dipengaruhi secara langsung oleh tingkat *self-compassion* yang mereka miliki. Hasil ini juga membuka kemungkinan bahwa kesejahteraan psikologis remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar *self-compassion*, seperti dukungan sosial, kualitas hubungan dengan orang tua, iklim sekolah, atau faktor kepribadian. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis remaja ditolak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan atau menggunakan metode campuran untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

B. SARAN

Saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, adapun rincian saran sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya, dapat mempertimbangkan variabel lainnya, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kepribadian, dan usia
2. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi orang tua untuk memahami pentingnya menumbuhkan sikap welas asih dalam pola asuh, agar remaja dapat menginternalisasi nilai penerimaan diri dan empati sejak dini.

3. Bagi siswa hendaknya dapat mempertahankan atau meningkatkan *self-compassion* dengan membiasakan diri mengenali perasaan secara sadar tanpa menghakimi, serta memberikan respons yang lebih lembut kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tekanan akademik. Remaja juga perlu menyadari bahwa melakukan kesalahan adalah bagian dari proses belajar yang dialami semua orang, sehingga tidak perlu membandingkan diri secara berlebihan dengan teman sebaya.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Annisa Zakaria Putri. (2024). Pengaruh *Self-Compassion* ,Syukur, Dukungan Sosial, Dan faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja. *Journal of Psychology*, Table 10, 4–6.
- Anugerah Mawarti, S. S. (2021). *Pengaruh Self-Compassion untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri AISYIYAH II KADIPIRO, SURAKARTA.*
- Azwar, Saifuddin. 2017. Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pelajar
- Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Diener E, Scollon CN, L. R. (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. In: E Diener (ed.) *Assessing well-being: the collected works of Ed Diener*. New York: Springer;, 67–100.
- Ed Diener. (1984). Subjective Well-Being. *Of Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion* in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful *Self-Compassion* (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education*

- to *Health and Therapy*, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Homan, K. J. (2016). *Self-Compassion* and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12–18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 804–813.
- Kurniawan, A. D., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Hubungan Welas Asih Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Berusia 18-24 Tahun. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 2278–2285. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.34711>
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). “Building Hope for the Future”: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Maslahah, K. (2024). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan si Wilayah X Kota Semarang*.
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Ambon. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 839–853.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion*: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Psychology*, 41(2), 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>

- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful *Self-Compassion* Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Rahma Aldina Rafina Putri. (2023). Pengaruh *Self-Compassion* dan Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di Panti Asuhan. *Psikologi*, 87(1,2), 149–200.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom* [revista en Internet] 2014, dic [acceso 12 de febrero de 2021]; 83(1):10-28. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>. Psychological
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2).

<https://doi.org/10.1177/2055102915601582>

- Salwa. (2025). Hubungan antara *Self-Compassion* Dan Kesejahteraan Psikologis dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UNIVERSITAS SEMARANG. *Psikologi*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Perkembangan Remaja. (Terjemahan : B. Adelar dan S. Sharagih). Jakarta: Erlangga.
- Sidharta, F., & Basaria, D. (2025). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(2), 54–61. <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/34498>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *Self-Compassion* Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Konsep, dan Penerapan.
- Vazque, Hervas, R. & G. (2009). Psychological well-being and health. Contribution of positive psychology. *Of Clinical and Health Psychology*, 5, 15–27. <https://doi.org/10.1109/ITW.2008.4578636>