HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP KARENA MENINGGAL DUNIA

SKRIPSI

Oleh :

Hary Dwi Anggoro

14320015

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP KARENA MENINGGAL DUNIA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagai Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi

Oleh :

Hary Dwi Anggoro

14320015

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP KARENA MENINGGAL DUNIA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Pada Tanggal

05 JUN 2018

Oleh

Hary Dwi Anggoro

14320015

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog.	
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S. Psi., M. Psi., MA., Psikolog.	
3. Nanum Sofia, S. Psi, S. Ant. MA.	

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Hary Dwi Anggoro

No. Mahasiswa :14320015

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan Hidup Karena Meninggal Dunia*

Melalui surat ini, saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan, penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesa. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 20 April 2018

Yang menandatangani



Hary Dwi Anggoro

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil'alamin

Hamdan Yuuwaafii ni'amahu wayukaafii maziidah. Yaa robbana lakal hamdu kamaa yambaghii lijalaali wajhika wa'adhiimi sulthoonik. Wa shollal loohu 'alaa sayyidina muhammaddin wa'alaa aalihii wa shohbihii ajma'iin.

Karya sederhana ini akan saya persembahkan untuk:

Papah dan Mamah saya yang tercinta, Mastun Sobangi Aziz dan Any Rustiana yang tidak pernah lelah memberikan do'a, dukungan, perhatian, cinta dan kasih sayang dari saya masih dalam kandungan sampai saat ini.

Semua saudara saya yang tersayang, Rizqi Lina Septiana, Dhina Arum Amalia, dan Nayla Afrida yang telah memberikan kasih sayang semangat dan motivasi pada saya selama ini.

HALAMAN MOTTO

“ Dan boleh jadi kamu membenci sesuatu tetapi ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu tetapi ia buruk bagimu, dan Allah mengetahui dan kamu tidak mengetahui “.

(QS. Al-Baqarah : 216)

“Janganlah engkau meremehkan kebaikan sedikitpun, meskipun hanya dengan bertemu dengan saudaramu dengan wajah yang berseri”.

(H.R. Muslim)

Satu-satunya cara untuk melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa yang Anda lakukan

(Steve Jobs)

Learn from yesterday, Live for today, and Hope for tomorrow.

(Albert Einstein)

PRAKATA

Bismillahirohmanirrohim

Asslamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan Hidup Karena Meninggal Dunia*. Sholawat dan salam senantiasa kita panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa do'a, bantuan, bimbingan dan saran dari banyak pihak. Dengan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. rer. Nat. Arief Fahmie S.Psi., M.A., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang selalu berusaha keras untuk memajukan Fakultas tercinta.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Endah Puspita Sari S.Psi., M.,Si., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu ditengah berbagai kesibukan, dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak

atas segala dorongan, perhatian, kesabaran, waktu dan ilmu yang telah ibu berikan kepada penulis.

4. Ibu Annisa Miranty S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu mengenalkan segalam macam seluk beluk akademik kampus dari awal perkuliahan sampai di akhir perkuliahan. Terimakasih atas pengetahuan yang telah diberikan dan kesabaran dalam membimbing saya.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Terima kasih untuk semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis. Semoga semua yang telah bapak dan ibu ajarkan menjadi amal jariyah yang akan menjadi tabungan limpahan pahala di kemudian hari.
6. Seluruh karyawan di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan selama penulis menjadi mahasiswa Psikologi.
7. Seluruh karyawan di Perpustakaan Pusat Universitas Islam Indonesia yang selalu ramah dalam memberikan pelayanan kepada penulis.
8. Seluruh karyawan dan kakak asisten praktikum di Laboratorium Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Terimakasih untuk ilmu dan pengalaman yang diberikan kepada penulis.
9. Dua orang paling spesial dalam hidup saya, yaitu papah saya Mastun Sobangi Aziz dan Mamah saya Any Rustiana. Terimakasih atas segala cinta,

doa dan dorongannya yang tak terbatas. Untuk semua doa yang terucap, dukungan yang tiada henti, teruntuk semua keluraga, tidak ada kata yang dapat diucapkan yang dapat menggambarkan rasa terimakasih ini.

10. Kakak saya Rizqi Lina Septiana dan dua Adik tersayang saya Dhina Arum Amalia dan Nayla Afirda. Terimakasih untuk setiap pembelajaran yang tak berkesudahan.
11. Kepada Responden-respondan saya yang sudah bersedia mengisi kuisioner yang saya berikan. Terimakasih atas kesedian dan waktunya.
12. Kepada Nofia Arfiani yang selalu mendukung saya dalam mengerjakan tugas akhir ini agar terselesaikan dengan cepat dan di waktu yang tepat. Terimakasih atas dukungan dan nasehatnya.
13. Kepada teman seperjuangan skripsi saya, Ade Meilasari, Sintya Danisati, Fauzanelka, Annisa Wahyu Fitrianti, Dimitri Sricessya D, dan Andri Santosa. Terimakasih karena telah berjuang bersama dan saling bantu dalam mengerjakan skripsi.
14. Sobat PSC (*Penyamun Study Club*) yang telah memberikan banyak sekali pengalaman baik yang negatif dan positif untuk saya sebagai proses pendewasaan diri.
15. Teman-teman angkatan Psikologi UII 2014, terimakasih atas bantuan dan pengalamannya yang telah kalian semua berikan.
16. Sahabat SD, SMP, dan SMA saya yang sudah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran saya selama ini sehingga menjadikan saya seperti sekarang ini.

17. Keluarga gokil Kuliah Kerja Nyata Unit 92. Pungky, Wira, Gunan, Ridha, Ilma, Nurul, Andin dan Yayas terimakasih sudah menjadi teman satu atas selama satu bulan.
18. Terimakasih kepada seluruh masyarakat Desa Gintungan Dusun Banjaran, Pak Khalimi, Ibu Siti, Mas Tri, Mas Chua, dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih telah menerima saya dengan bagian selama KKN.
19. Terimkasihkasih kepada seluruh elemen yang ada di Universitas Islam Indonesia. Saya sangat bersyukur dan bangga bisa menjadi bagian dari intitusi ini.
20. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimasih untuk segala bantuan dan do'a yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaiakan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak yang berkenan untuk meneliti, membaca dan menelaah dikemudian hari. Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk penulis mohon maaf atas kekurangan yang ada serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 20 April 2018

Hary Dwi Anggoro

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK iii
HALAMAN PERSEMBAHAN iv
HALAMAN MOTTO v
PRAKATA vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
INTISARI xvii
BAB I PENGANTAR 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Tujuan Penelitian 8
C. Manfaat Penelitian 8
D. Keaslian Penelitian 8
1. Keaslian Topik 13
2. Keaslian Teori 14
3. Keaslian Alat Ukur 14
4. Keaslian Subjek Penelitian 15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 16
A. Kesejahteraan Psikologis 16
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis 16
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis 17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis 20
B. *Self-compassion* 22
1. Definisi *Self-compassion* 22
2. Aspek *Self-compassion* 23
C. Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kesejahteraan psikologis 24
D. Hipotesis Penelitian 28
BAB III METODE PENELITIAN 29
A. Identifikasi Variabel 29
B. Definisi Operasional Variabel 29
1. Kesejahteraan Psikologis 29
2. *Self-compassion* 30
C. Subjek Penelitian.....30
D. Metode Pengumpulan Data 30
1. Skala Kesejahteraan Psikologis 31
2. Skala *Self-compassion* 32
E. Validitas dan Reliabilitas 32
F. Metode Analisis Data 34

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN 35
A. Orientasi Kancah dan Persiapan 35
1. Orientasi Kancah 35
2. Persiapan Penelitian 35
a. Persiapan Administrasi 36
b. Persiapan Alat Ukur.....36
c. Uji coba Alat Ukur 37
d. Hasil Uji Coba (Validitas dan Reliabilitas) 37
a) Skala Kesejahteraan Psikologis 38
b) Skala *Self-compassion* 38
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian 40
C. Hasil Penelitian 40
1. Deskripsi Subjek Penelitian 40
2. Deskripsi Data Penelitian 43
3. Uji Asumsi 45
a. Uji Normalitas 45
b. Uji Linearitas 45
c. Uji Hipotesis 46
4. Uji Asumsi 46
D. Pembahasan 51

BAB V PENUTUP.....56
A. Kesimpulan 56
B. Saran 56
1. Bagi Penelitian Selanjutnya 56
2. Bagi Subjek Penelitian 56
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN.....63

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis 31

Tabel 2. Distribusi Aitem Skala *Self-compassion* 32

Tabel 3. Distribusi Aitem Kesejahteraan Psikologis 38

Tabel 4. Distribusi Aitem *Self-compassion*..... 39

Tabel 5. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia..... 41

Tabel 6. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pekerjaan 41

Tabel 7. Deskripsi Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan..... 41

Tabel 8. Deskripsi Subjek Berdasarkan Kota Asal 42

Tabel 9. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jumlah Anak..... 42

Tabel 10. Deskripsi Subjek Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup 42

Tabel 11. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia Anak Terkecil..... 43

Tabel 12. Kategorisasi Berdasarkan Persentil 43

Tabel 13. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis 44

Tabel 14. Kategorisasi *Self-compassion* 44

Tabel 15. Uji Normalitas..... 45

Tabel 16. Uji Linearitas..... 46

Tabel 17. Uji Hipotesis 46

Tabel 18. Sumbangan Efektif..... 47

Tabel 19. Uji Beda Berdasarkan Usia..... 47

Tabel 20. Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan..... 48

Tabel 21. Uji Beda Berdasarkan Pendidikan 48

Tabel 22. Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak 49

Tabel 23. Uji Beda Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup..... 50

Tabel 24. Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Terkecil 50

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Skala *Try Out* 64

Lampiran 2. Tabulasi Data Try Out Skala Kesejahteraan Psikologis 78

Lampiran 3. Tabulasi Data Try Out Skala *Self-compassion* 84

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis 88

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Self-compassion* 91

Lampiran 6. Skala Penelitian 93

Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis 104

Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian Skala *Self-compassion* 108

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas 112

Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas 112

Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis 113

Lampiran 11. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia 114

Lampiran 12. Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan 115

Lampiran 13. Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan 116

Lampiran 14. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak 117

Lampiran 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup . 118

Lampiran 16. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Terkecil 119

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP KARENA MENINGGAL DUNIA

Hary Dwi Anggoro

Endah Puspita Sari

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Subjek dalam penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dengan rentang usia 35-55 tahun. Penelitian kuantitatif ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari *Psychological Well-Being Scale* yang disusun oleh Ryff dalam Abbott, Ploubidis, Huppert, dkk (2006). dan skala *self-compassion* yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003b). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Nilai korelasi antara kedua variabel tersebut adalah r=0,493 dan p=0,001 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima

Kata kunci : *self-compassion*, kesejahteraan psikologis, istri yang kehilangan pasangan hidup

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Manusia merupakan mahkluk Tuhan yang pada hakikatnya diciptakan berpasang-pasang dan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Oleh karena itu, penting bagi manusia membangun sebuah hubungan dengan orang lain yang lebih erat. Hubungan tersebut merupakan sebuah hubungan yang mengikat seseorang menjadi satu kesatuan yang disebut dengan keluarga. Definisi keluarga sendiri menurut Effendi (2005) adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Sebuah keluarga dapat terdiri dari dua atau lebih orang dewasa yang tinggal bersama dengan saudara kandung, orangtua, anak-anak, atau dua orang dewasa yang dihubungkan oleh tali perkawinan (Rohmat, 2010).

Keluarga yang utuh merupakan idaman bagi semua individu dalam membentuk sebuah keluarga. Namun, keadaan terkadang membuat sebuah keluarga mengalami kehilangan salah satu sosok dalam keluarga, seperti kehilangan pasangan hidup. Salah satu penyebab kehilangan pasangan hidup adalah pasangan yang meninggal dunia. Berdasarkan survey BPS pada tahun 2017 menunjukkan bahwa istri yang kehilangan pasangan hidup karena suami meninggal dunia sebanyak 10,07% dari keseluruhan populasi perempuan di Indonesia yang

berjumlah 131,88 juta jiwa. Hal itu menunjukkan bahwa istri yang kehilangan pasangan karena meninggal dunia cukup banyak.

Kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia bukanlah hal yang mudah. Menurut Stroebe (2010) orang-orang yang berduka karena kehilangan pasangan karena kematian lebih menderita dari berbagai hal, baik secara mental dan fisik karena akan lebih rentan mengalami stres pasca trauma, depresi, sakit dada, dan infeksi. Hal ini dapat berpengaruh pada kesejahteraan istri yang kehilangan pasangan hidup karena suami meninggal. Menurut Dhara & Jogsan (2013) menunjukkan bahwa depresi berpengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Sehingga seseorang yang mengalami depesi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia memiliki beban hidup yang berat. Menurut Papalia dkk (2008), ketika individu kehilangan seseorang yang dicintai maka individu tersebut biasanya merasakan sakit yang begitu dalam, rasa frustasi dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama. Rasa frustasi ini dapat menimbulkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan merasa terisolasi sehingga hal ini membuat kondisi semakin buruk dan merasa tertekan. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Akmalia (2010) yang menjelaskan bahwa salah satu hal yang membuat istri yang kehilangan pasangan hidup merasa tertekan adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungannya. Apabila tidak dapat menghadapi kesulitan dan tekanan yang dialami, hal ini dapat berpengaruhi terhadap kondisi psikologis dari seorang istri yang kehilangan pasangan hidup. Ketidakmampuan untuk keluar dari tekanan yang

dialami juga dapat menimbulkan ketidakbahagiaan atau kurangnya kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2018 terhadap responden X dan responden X, didapatkan data bahwa responden X mengalami ketidakbahagiaan dengan perubahan yang terjadi saat ini. Responden X merasa sedih dan tertekan karena karena harus membiayai keluarga sendiri dan mendapatkan pandangan yang negatif dari lingkungan sekitar. Hal ini juga dirasakan oleh responden Y, responden Y merasa tertekan karena harus menopang biaya hidup keluarga seorang diri. Namun pada responden Y lebih sering merasa sedih dan menangis jika melihat tetangga yang masih memiliki suami.

Kebahagiaan sendiri sering dimaknai secara psikologis sebagai *well-being*. Ryan dan Deci (2001), mengemukakan dua perspektif mengenai well-being. Pertama hedonism; perspektif hedonism memandang *well-being* sebagai kesenangan atau kebahagiaan. Kedua adalah eudaimonic, perspektif eudaimonism memandang *well-being* tidak hanya sekedar kebahagiaan, namun menekankan pada aktualisasi diri atau potensi yang dimiliki manusia. Sedangakan Ryff (1995) menjelaskan *well-being* secara psikologis atau yang lebih sering disebut sebagai kesejahteraan psikologis yang merupakan pencapaian penuh dari individu yang ada dalam diri.

Fenomena kehilangan menjadi suatu hal yang traumatik bagi sebagian perempuan, namun bagi sebagian yang lain proses tersebut menjadi suatu proses bertumbuhnya kematangan diri untuk menjalani kehidupan tanpa pasangan dan sebagai orang tua tunggal. Ketidakmampuan dalam proses penyesuaian dari masa

kehilangan pasangan akan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi keadaan yang dialami ke depan. Apabila istri yang kehilangan pasangan hidup tidak dapat menghadapi kendala-kendala seperti kesulitan ekonomi, kesulitan dalam mengasuh anak, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan masyarakat sekitar, maka kendala-kendala tersebut dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan perasaan tidak sejahtera secara psikologis karena ketidakmampuan mencapai potensi yang dimiliki akibat ketidakmampuan mengelola permasalahan sehari-hari yang dilamai oleh istri yang kehilangan pasangan hidup. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis penting bagi sosok istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia sebab dengan memilki kesejahteraan psikologis yang baik seseorang akan lebih mampu mengelola dengan baik permasalahan sehari-hari. Ryff (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu menguasai lingkungan sekitar sehingga dapat membantu individu mengelola kesulitan sehari-hari yang ada dilingkungnya dengan baik. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih menerima aspek dalam diri termasuk kehidupan masa lalu yang kurang baik.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah perspektif perkembangan rentang hidup, yang menekankan tantangan berbeda pada berbagai tahapan siklus hidup. Aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) terdiri dari enam, yaitu dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri, adanya tujuan hidup, kemandirian dalam diri, pengendalian lingkungan, pengembangan relasi atau hubungan yang positif dengan orang lain dan juga semakin bertumbuhnya kepribadian seseorang.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995), yaitu jenis kelamin, perbedaan usia, dan perbedaan budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Parilla (2016) menunjukkan bahwa *daily spiritual experience* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Islami dan Djamhoer (2017) dan penelitian yang dilakukan oleh Ramawidjaya dan Sartika (2016) menunjukkan bahwa *self-compasion* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

Neff (2003a) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan perasaan mengasihi diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan. *Self-compassion* memiliki tiga aspek, yaitu *self-kindness* (kebaikan pada diri), *common humanity* (memandang permasalahan sebagai hal yang manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh akan situasi saat ini). *Self-compassion* dibutuhkan oleh sosok istri yang kehilangan pasangan hidup karena aspek-aspek yang ada dapat membantu individu dalam menyikapi permasalahan dan kendala yang ada dalam kehidupan.

Istri yang kehilangan pasangan hidup memiliki tuntutan-tuntutan dalam hidup yang harus dipenuhi, salah satunya adalah dalam hal beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang dialami saat ini. Hal itu tentu tidaklah mudah, karena permasalahan yang dialami cukup kompleks mengingat ketidakhadiran sosok suami membuat istri yang kehilangan pasangan hidup harus mengemban tanggungjawab memenuhi kebutuhan ekonomi dan kebutuhan mengurus rumah tanggan yang semula di jalani berasama dengan psangan hidupnya kali ini harus dijalani seorang diri. Hal itu dapat menimbulkan istri yang kehilangan pasangan hidup merasa sengsara atau perasaan tidaksejahtera dalam diri. Namun sikap

mengasihi diri akan membuat seseorang melakukan kebaikan pada diri sendiri, dengan begitu seseorang tidak akan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami permasalahan. Selain itu, sikap mengasihi diri juga akan menghilangkan rasa terisolasi karena permasalahan yang dihadapi, karena istri yang kehilangan pasangan akan merasa bahwa permasalahan yang dialami saat ini adalah hal yang wajar karena semua manusia akan menghadapi permasalahan dalam hidup masing-masing. Dengan menumbuhkan sikap mengasihi diri sendiri akan membuat istri yang kehilangan pasangan hidup akan tetap merasa sejahtera dalam kehidupan. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian dari Sun, Chan, dan Chan (2016) yang menunjukkan bahwa kebaikan diri (*self-kindness*) dan cara pandah bahwa semua manusia juga mengalami permasalahan (*common humanity*) memiliki kontibusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Islami & Djamhoer (2017) dan Ramawidjaya (2016). Perbedaannya terletak pada pemilihan subjek yang dilakukan. Pada penelitian Islami & Djamhoer (2017) mengambil ibu yang memiliki anak dengan autis di SDN Putraco Bandung, sedangkan Ramawidjaya (2016) mengambil atlet tuna daksa yang ada di Kota Bandung. Pada penelitian ini, peneliti menjadikan istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia sebagai subjek dalam penelitian. Peneliti memilih subjek istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia karena penderitaan yang dialami cukup berat dan memiliki permasalahan yang kompleks. Menurut Stroebe, Abakcumkin dan Stroebe (2010) orang yang berduka karena kehilangan (kematian) lebih menderita dari berbagai aspek, baik aspek mental

maupun kesehatan fisik (misal; stres pasca trauma, depresi, sakit dada, infeksi) dibanding yang berduka bukan karena bercerai. Hal ini menarik untuk diteliti karena dengan beban atau penderitaan yang dialami, istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia memiliki kesejahteraan psikologis yang baik atau tidak. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan oleh peneliti adalah "adakah hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia?"

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejaheraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meningal dunia.

C. Manfaat Penelitian

1. **Manfaat Teoritis**

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia psikologi terutama pada psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengembangan terkait konsep *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis.

2. **Manfaat Praktis**

   Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan hubungan dari *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan

pasangan hidup karena meninggal dunia sekaligus dapat menjadi dasar dalam penelitian selanjutnya terkait bidang yang sama. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk istri yang kehilangan pasangan hidup agar lebih mampu memahami kesejahteraan psikologis dalam diri.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait variabel kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* cukup banyak, namun untuk penelitian yang membahas tentang hubungan keduanya masih jarang. Beberapa penelitian terkait variabel kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* di antaranya yaitu penelitian lain dilakukan oleh Penelitian lain yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) yang berjudul Hubungan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada remaja. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 15 hingga 17 tahun. Subjek berjumlah 214 remaja (laki-laki 91 dan perempuan 123). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* dari (Ryff, 1995) dan skala perilaku sosial yang terdiri dari 68 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan psychological well-being yang berarti semakin tinggi perilaku prososial semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) dengan judul Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Subjek pada penelitian

ini adalah 51 ibu yang memiliki anak tunagrahita yang bersekolah di SLB Negeri Salatiga. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being scale* yang terdiri dari 42 item dengan reliabilitas (α) 0,848 dari Ryff (1995) dan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang memiliki 6 item dengan reliabilitas (α) 0,82. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*.

Sun, Chan, & Chan (2016) dengan judul *Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 227 remaja di sekolah menegah yang sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Rentang usia pelajar tersebut adalah 12 hingga 16 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dari Ryff versi China yang berisi 24 item. Dari 227 subjek, 144 (52,0%) diantaranya adalah laki-laki dan sisanya adalah perempuan. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada kesejahteraan psikologis dan *self-compassion*.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ramawidjaya & Sartika (2016) melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet tuna daksa (studi pada atlet national paralympic committee Indonesia di kota Bandung). Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dengan subjek tuna daksa yang berjumlah 25 orang. Alat ukur yang gunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dari Ryff. Hasil penelitian ini

menujukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian dari Dhara dan Jogsan (2013) yang berjudul *Depression and psychological well-being in old age* ini membahas tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mempengaruhi tingkat depresi pada tingkatan usia yang berbeda dengan subjek lansia yang dibagi menjadi 3 kategori. Kategori pertama dengan rentan usia 60-69 tahun, kategori kedua 70-79 tahun, dan kategori ketiga dengan usia 80 tahun ke atas. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Beck Depression Inventory* (BDI-II) yang dikembangkan oleh Beck, dkk untuk mengukur tingkat depresi dan *psychological well-being scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Bhogle. Hasil dari penelitian ini menujukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pada kategori usia yang berbeda, adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori usia yang berbeda, dan adanya korelasi negatif antara depresi dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) yang berjudul Hubungan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada remaja. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 15 hingga 17 tahun. Subjek berjumlah 214 remaja (laki-laki 91 dan perempuan 123). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* dari (Ryff, 1995) dan skala perilaku sosial yang terdiri dari 68 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan psychological well-being yang berarti semakin tinggi perilaku prososial semakin tinggi pula *psychological well-being* remaja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) dengan judul Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Subjek pada penelitian ini adalah 51 ibu yang memiliki anak tunagrahita yang bersekolah di SLB Negeri Salatiga. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being scale* yang terdiri dari 42 item dengan reliabilitas (α) 0,848 dari Ryff (1995) dan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang memiliki 6 item dengan reliabilitas (α) 0,82. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan Hasanah dan Hidayati (2016) berjudul Hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). Penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan jumlah populasi 756 siswa dan yang di ambil adalah 270 sebagai subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala alienasi dari Seeman dan skala *self-compassion* dari Neff (2011). Hasil dari penelitian ini terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa SMK Negeri 1 Majalengka. Sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap alienasi sebesar 44.1%.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Akin (2010) dengan judul *self-compassion and loneliness*. Penelitian ini menggunakan 398 mahasiswa yang terdaftar di unversitas negeri di Turki. Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa di Turki. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-compassion scale* dari Neff (2003b)

untuk variabel *self-compassion* dan UCLA *Loneliness Scale* dari Russell, Peplau, dan Fergus untuk aspek-aspek kesepian. Hasil dari uji analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa aspek-aspek dari *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif terhadap rasa kesepian.

Kemudian Raes (2011) melakukan penelitian yang berjudul *The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample*. Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah 303 perempuan dan 44 laki-laki dengan rentang usia 17-36 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale Short Form* (SCS-SF) dari Raes, dkk untuk variabel *self-compassion* dan *Beck Depression Inventory* (BDI-II) yang dikembangkan oleh Beck, dkk untuk mengukur tingkat depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi prediktor yang sangat signifikan pada simtom depresi.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki keaslian topik karena pada penelitian sebelumnya, Sun, Chan dan Chan (2016) meneliti *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Hong Kong. Ramawidjaya dan Sartika (2016) meneliti *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada atlet tuna daksa di Kota Bandung. Hasanah dan Hidayati (2016) meneliti hubungan *self-compassion* dan alienasi pada remaja di SMA 1 Majalengka. Akin (2010) meneliti *self-compassion* dan *lonellines* pada mahasiswa di Turki. Sedangkan Raes (2011) meneliti pengaruh dari *self-compassion* terhadap perkembangan depresi. Kemudian Dhara dan Jogsan (2013) meneliti depresi dan

kesejahteraan psikologis pada lansia. Megawati dan Hardiyanto (2016) meneliti tentang perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Kemudian Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) meneliti *gratitude* dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tuna grahita. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat topik self-compassion dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan untuk *self-compassion* adalah teori yang dikembangkan oleh Neff (2003a). Teori yang digunakan untuk kesejahteraan psikologis adalah teori yang dikembangkan oleh Ryff (1995). Peneltian ini memiliki beberapa kesamaan teori dengan penelitian sebelumnya. Penelitian dari Akin (2010) dan Hasanah & Hidayati (2016) menggunakan teori dari Neff (2003b). Penelitian yang dilakukan oleh Megawati & Herdiyanto (2016) dan Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) menggunakan teori dari Ryff (1995).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian menggunakan alat ukur yang telah disesuaikan dengan topik penelitian dan subjek yang akan diteliti. Alat ukur yang sebagai indikator *self-compassion* pada penelitian ini mengacu pada aspek-aspek *self-compassion* yang dari Neff (2003b) yaitu *self-Compassion Scale* (SCS). Alat ukur yang digunakan sebagai indiktor kesejahteraan psikologis pada penelitian ini adalah skala yang mengacu dari aspek-aspek psychological well-being Ryff (1995) yaitu *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan pada alat ukur dengan penelitian lain.

penelitian yang dilakukan Raes (2011) menggunakan *Self-Compassion Scale Short Form* (SCS-SF) dari Raes, dkk. Serta Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) yang sama-sama menggunakan alat ukur PWBS dari Ryff (1995).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Subjek pada penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Penelitian ini memiliki perbedaan subjek dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sun, Chan dan Chan (2016) menggunakan remaja di Hong Kong sebagai subjek dan Ramawidjaya dan Sartika (2016) menggunakan atlet tuna daksa di Kota Bandung serta Islami & Djamhoer (2017) menggunakan ibu yang memiliki anak dengan autis di SDN Putraco Bandung.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis berawal dari filsuf Aristoteles mengenai eudaimonia yang lebih memberikan karakteristik yang tertinggi dari keberadaan manusia yang bertujuan untuk mencapai kesempurnaan dengan jalan merealisasikan potensi yang sebenarnya. Ryff (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh yang dirasakan individu dari potensi psikologis yang ada dalam diri serta suatu keadaan dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, memiliki tujuan hidup, membangun relasi yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungannya dan terus tumbuh secara pribadi, pencapaian penuh yang didapatkan individu dari potensi psikologis yang dimiliki.

Menurut Diener (1984), kesejahteraan psikologis merupakan perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Kesejahteraan psikologis dapat menjadi gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai mahluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk hidupnya. Hauser (2005), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kesejahteraan psikologis individu yang

memfokuskan pada realisasi diri (*self realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self actualization*).

Ryan dan Deci (2001), menjelaskan dua perspektif mengenai well-being yaitu hedonism dan eudaimonic. Hedonism memandang *well-being* sebagai kesenangan atau kebahagiaan sedangkan eudaimonic menekankan pada aktualisasi diri atau potensi yang dimiliki manusia, tidak hanya sekedar kebahagiaan. Ryff (1989) juga menjelaskan tentang karakteristik kesejahteraan psikologis yang mengacu pada pandangan Rogers tentang individu yang memiliki keberfungsian secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan dari Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualizationi*), pandangan dari Jung tentang individuasi, pandangan Allport tentang konsep kematangan dan pandangan dari Erikson yang menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibandingkan putus asa.

Bedasarkan beberapa definisi dari para ahli, peneliti akan menggunakan penjelasan dari Ryff (1995) tentang kesejahteraan psikologis yaitu pencapaian penuh yang dirasakan individu dari potensi psikologis yang dimiliki serta keadaan dimana individu dapat menerima keadaan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki kemandirian, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan dan kepribadian yang terus bertumbuh lebih baik lagi.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) menjabarkan tentang aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis menjadi enam aspek, di antaranya yaitu :

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri merupakan sikap positif, menerima dan memahami segala sesuatu yang ada pada diri individu baik hal tersebut positif maupun negatif, serta memiliki perasaan yang positif terhadap perasaan masa lalu. Semakin tinggi penerimaan diri individu akan semakin tinggi juga sikap positif, menerima dan memahami diri individu, serta mampu memandang masa lalu yang dimiliki dengan baik.

b. Kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Kemampuan individu dalam menjalin sebuah hubungan yang positif merupakan kunci dalam membangun suatu hubungan yang hangat dan harmonis dengan orang lain. Selain itu, menjalin hubungan yang positif dapat membuat individu berempati dan memahami keadaan orang lain. Semakin tinggi kemampuan individu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain akan membuat individu memiliki kualitas hubungan yang lebih baik. Individu mampu menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi dan mengasihi orang lain.

c. Kemandirian (*autonomy*)

Kemandirian merupakan sikap individu dalam menentukan tindakan secara mandiri. Individu yang memiliki otonomi yang baik mampu mengatur segala tindakan yang akan dilakukan secara mandiri, seperti pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah secara mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain dan mampu melepaskan tekanan sosial yang ada di lingkungan sosialnya. Individu dengan otonomi tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam menyikapi sebuah masalah.

d. Penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur dan membangun sikap yang sesuai dengan kondisi dan situasi lingkungan di sekitarnya. Individu yang dengan penguasaan lingkungan yang baik akan mampu menghadapi situasi dan kondisi apapun yang muncul dari luar diri individu tersebut. Selain itu, individu juga dapat menguasai kompetensi dan kegiatan-kegiatan yang ada dalam lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup merupakan sebuah keyakinan bahwa pengalaman hidup yang dimiliki baik di masa lalu maupun masa sekarang merupakan pengalaman yang memiliki makna tersendiri. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dapat dikatakan

memiliki kebahagiaan, karena individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih terarah pada hal yang positif. Individu dengan tujuan hidup yang jelas akan merasa bahwa kehidupan yang dijalani di masa lalu maupun masa kini memiliki makna tersendiri.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan hal yang pasti terjadi dalam kehidupan. Setiap individu mengalami perkembangan yang berkesinambungan dan menyadari potensi-potensi yang ada dalam diri individu tersebut, serta membuka pengalaman baru guna melakukan perubahan yang sesuai dengan dirinya dalam meningkatkan efektifitas diri. Individu yang memiliki pertumbuhan diri yang baik akan merasa semakin berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru dan semakin terciptanya perbaikan dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) memiliki 6 aspek, yaitu penerimaan diri, kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff (1995), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, di antaranya yaitu:

a. Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan Ryff (1995) menunjukkan adanya pengaruh jenis kelamin dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Dibanding dengan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi.

b. Usia

Penelitian yang dilakukan Ryff (1995) menunjukkan adanya pengaruh perbedaan usia dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif juga meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

c. Perbedaan budaya

Penelitian yang dilakukan Ryff (1995) menunjukkan adanya pengaruh perbedaan budaya dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Skor yang tinggi ditunjukkan oleh responden wanita pada dimensi pertumbuhan pribadi, sedangkan laki-laki menunjukkan skor yang tinggi pada dimensi tujuan hidup.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sun, Chan & Chan (2016) menunjukkan bahwa *self-compassion* memberi dukungan yang kuat terhadap aspek dari kesejahteraan psikologis. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramawidjaya & Sartika (2016) menunjukkan

adanya korelasi antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,886.

B. *Self-Compassion*

1. Definisi

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* merupakan perasaan kasih sayang dari individu terhadap diri sendiri ketika individu tersebut mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan dalam hidup. Neff (2003b) menjelaskan bahwa *self-compassion* berbeda dengan *self-pity*. *Self-pity* merupakan rasa kasihan pada diri sendiri, dimana pada *self-pity* ketika individu merasa kasihan pada diri sendiri, individu biasanya merasa sangat terputus dari orang lain. Individu menjadi asyik dengan masalah pribadi dan lupa bahwa orang lain di dunia sedang mengalami kesulitan yang sama (atau mungkin lebih buruk). Individu menjadi terbawa oleh perasaan pribadi, mengasihani diri sendiri juga cenderung membesar-besarkan penderitaan pribadi. Hal ini berbanding terbalik dengan *self-compassion* yang merupakan cara pandang individu dalam merespon permasalahan atau penderitaan dengan lebih baik dan perhatian daripada harus mengkritiki diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Leary (2007) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kemampuan fungsi adaptif individu yang mengalami kegagalan, kerugian dan stres dalam kehidupan.

Gillbert (2009) menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu mengembangkan hubungan kasih sayang dalam diri dengan penuh kehangatan, keamanan dan ketenangan batin untuk menggantikan perasaan menyalahkan dan mengkritik diri sendiri. Kemudian Werner, Jazaieri, Goldin, dkk (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Sedangkan berdasarkan Breines dan Chen (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan mengasihi diri sendiri meskipun kondisi yang dialami saat ini sedang tidak baik. Selain itu, *self-compassion* mengutamakan diri sendiri agar terhindar dari sikap menghina diri sendiri dan perasaan rendah diri.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, peneliti akan menggunakan definisi dari Neff (2003a) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika individu mengalami sebuah penderitaan dalam kehidupan dengan tidak mengkritik diri sendiri secara negatif.

2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2003a) menjabarkan aspek-aspek *self-compassion,* yaitu :

a. *Self-kindness* (kebaikan diri)

Self-kindness merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self-kindness* berisi afirmasi bahwa diri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan,dan kasih sayang walaupun dalam

kondisi terburuk sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri. *Self-kindness* bertolak belakang dengan *self-judgment*, yang berisi sikap permusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri.

b. *Common humanity* (kelaziman seluruh manusia)

Common humanity merupakan pandangan seseorang yang melihat pengalaman atau penderitaan individu sebagai hal yang wajar dialami manusia kebanyakan. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialaminya tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahan sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi. *Common humanity* berkebalikan dengan isolasi diri. Ketika seseorang mengalami kegagalan, biasanya individu akan merasa hanya dirinya saja di dunia ini yang mengalami kondisi tersebut dan merasa harus bertanggung jawab sendirian. Akibatnya muncul perasaan malu dan berusaha mengisolasi diri

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

Mindfulness merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Konsep dasar *mindfullness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam arti tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar

obyektif dan efektif. *Mindfulness* bertolak belakang dengan *over identification*, berupa hilangnya kontrol atas emosi.

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa *self-compassion* menurut Neff (2003b) memiliki tiga aspek, yaitu *self-kindness,common humanity*, dan *mindfulness*.

C. Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kesejahteraan psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan Hidup karena Meniggal Dunia

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh yang dirasakan individu dari potensi psikologis yang dimiliki serta sikap ketika individu bisa menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya, memiliki tujuan hidup, membangun relasi yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungannya dan terus tumbuh secara pribadi (Ryff, 1995). Adapun *self-compassion* menurut Neff (2003a) merupakan perasaan sikap kasih sayang individu terhadap diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan. *Self-compassion* merupakan salah satu hal yang penting bagi istri yang kehilangan pasangan hidup karena dengan memiliki *self-compassion* yang baik, seseorang tidak akan menyalahkan diri sendiri atas penderitaan dan kesedihan yang dialami setelah suami meninggal dunia. Istri yangkehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dituntut untuk bisa memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan, dan mengurus pekerjaan rumah, sekaligus memberi contoh kepemimpinan dan pemenuhan

kebutuhan hidup (nafkah) untuk keluarga. Ketika dihadapkan pada permasalahan tersebut, *self-compassion* membantu untuk lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan hidup karena seseorang yan gmemiliki *self-compassion* akan memiliki pemikiran yang positif dan lebih adaptif dengan permasalahan yang dialami. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Psychogiou, Legge, Parry, Mann, Nath, dkk (2016) menjelaskan bahwa *self-compassion* meningkatkan kapasitas orangtua untuk lebih adaptif tangguh dalam merespon situasi yang sulit. Kemampuan adaptasi dan ketangguhan yang dimiliki dapat membantu ibu menyikapi permasalahan yang ada dengan baik sehingga dapat meningkatkan kesejateraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Neff (2003a) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki 3 aspek, yaitu *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalan atau penderitaan yang dialami sehingga tidak terus larut dalam kesedihan yang dirasakan. Istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia merasakan kesedihan yang mendalam dalam diri. Istri yang kehilangan pasangan dapat memaknai penderitaan tersebut dengan emosi yang positif apabila memiliki *self-kindness* yang baik. *Self-kindness* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis terutama pada dimensi penerimaan diri. Menurut penelitian Leary (2007) dengan *self-kindness* dapat mengubah emosi negatif seperti kesedihan menjadi emosi positif, hal ini membuat istri yang

kehilangan pasangan dapat menyikapi permasalahan yang dihadapi dengan positif dan akan menimbulkan perasaan yang positif juga terhadap diri sendiri sehingga istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia lebih menerima kondisi yang dialami saat ini.

Common humanity merupakan cara pandang seseorang yang melihat pengalaman atau penderitaan individu sebagai hal yang wajar karena dialami juga oleh manusia kebanyakan. Menurut Neff (2003a) individu yang menyadari bahwa setiap manusia tidak luput dari permasalahan akan dapat merasakan menjadi manusia yang seutuhnya. Rasa utuh tersebut dapat memunculkan kedamaian batin pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena dengan menyadari bahwa setiap orang juga menghadapi permasalahan, akan membuat istri yang kehilangan pasangan hidup merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Masih banyak orang lain yang menghadapi permasalahan yang sama atau bahkan lebih berat. Kedamaian yang dirasakan akan membuat permasalahan sehari-hari dapat dikelola dengan baik serta terbentuknya hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar.

Mindfulness merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Istri yang kehilangan pasangan hidup dihadapkan pada situasi baru yang membutuhkan adaptasi dengan situasi setelah suami meninggal seperti membuat pilihan-pilihan terkait peran yang dijalaninya saat ini yaitu sebagai ibu sekaligus kepala keluarga. Kabat-Zinn (2003) menyatakan bahwa

individu yang memiliki *mindfulness* memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya dan mendorong munculnya respon dalam melihat situasi secara lebih jelas serta memunculkan sudut pandang baru yang lebih positif dalam alternatif pemecahan masalah. Oleh karena itu, apabila istri yang kehilangan pasangan hidup dapat bertindak dengan penuh kesadaran, secara tidak langsung hal tersebut akan mengarahkan istri yang kehilangan pasangan pada tujuan hidup yang lebih jelas.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Aspek-aspek *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Dengan demikian, memiliki *self-compassion* yang baik akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis agar lebih baik pula.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah juga kesejahteraan

psikologis yang dimiliki istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas : *Self-compassion*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesejahteraan Psikologis

Secara operasional, kesejahteraan psikologis adalah skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala kesejahteraan psikologis yang telah disusun berdasarkan dimensi-dimensi berikut: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian, pertumuhan pribadi, dan tujuan hidup. Dimensi-dimensi tersebut bersumber dari teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dalam Abbott, Ploubidis, Huppert, dkk (2006). Skala kesejahteraan psikologis berjumlah 42 aitem. Kesejahteraan psikologis subjek dapat diketahui dari skor yang didapatkan oleh subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat kesejateraan psikologis subjek tersebut.

2. *Self-Compassion*

Secara oprasional *Self-Compassion* adalah skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala *self-compassion* yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek berikut : *self-kindnes, common humanity* dan *mindfulness*. Aspek-aspek tersebut bersumber dari teori yang telah dijelaskan oleh Neff (2003b). Skala *self-compassion* terdiri dari 26 aitem. *Self-compassion* subjek dapat diketahui dari skor yang didapatkan oleh subjek. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat kesejateraan psikologis subjek tersebut.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia yang memiliki anak dan belum menikah lagi dengan rentang usia 35-55 tahun. Pemilihan subjek dengan usia 35-55 tahun ini dikarenakan seseorang pada usia ini mulai memasuki periode urgensi mencapai tujuan hidup, kesadaran akan keterbatasan waktu dan mulai menata kembali tujuan hidup (Gould dalam Santrock, 2002).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode kuisioner dengan skala Likert dalam proses pengumpulan data. Skala

merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkap konstruk psikologis yang menggambarkan kepribadian yang berbentuk sekumpulan pernyataan (Azwar, 2009).

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Model skala ini menggunakan model skala Likert. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Skor yang diberikan dimulai dari angka 1 sampai dengan 4. Bobot penilaian pada aitem yang *favourable* untuk pernyataan sangat tidak sesuai : 1, tidak sesuai : 2, sesuai : 3, sangat sesuai : 4. Kemudian untuk bobot penilaian pada aitem yang *unfavourable* untuk pernyataan sangat tidak sesuai : 4, tidak sesuai : 3, sesuai : 2, sangat sesuai : 1.

Tabel 1.
Distribusi aitem skala kesejahteraan psikologis

Aspek	*Favourable*		*Unfavourable*	
	Butir Aitem	**Jumlah**	**Butir Aitem**	**Jumlah**
Penerimaan diri	6, 12, 24 ,42	4	18, 30, 36,	3
Hubungan positif dengan orang lain	4, 22, 28, 40	4	10,16, 34	3
Kemandirian	1, 7, 25, 37	4	13, 19, 31	3
Penguasaan lingkungan	2, 20, 38	3	8, 14, 26, 32	4
Tujuan hidup	11, 29, 35	3	5,17, 23, 41	4
Pertumbuhan pribadi	9, 21, 33	3	3, 15, 27, 39	4
TOTAL		**21**		**21**

2. Skala *Self-Compassion*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-Compassion* dalam penelitian ini adalah skala *Self-Compassion Scale* (SCS). Model skala ini menggunakan model skala Likert. Aitem-aitem ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan yaitu tidak pernah (TP), hampir tidak pernah (HTP), pernah (P) dan sering (S). Skor yang diberikan dimulai dari angka 1 sampai dengan 4. Bobot penilaian pada aitem yang *favourable* untuk pernyataan tidak pernah : 1, hampir tidak pernah : 2, pernah : 3, sering : 4. Kemudian untuk bobot penilaian pada aitem yang *unfavourable* untuk pernyataan tidak pernah : 4, hampir tidak pernah : 3, pernah : 2, sering : 1.

Tabel 2.
Distribusi aitem skala self-compassion

Aspek	*Favourable*		*Unfavourable*	
	Butir Aitem	**Jumlah**	**Butir Aitem**	**Jumlah**
Self-kindness	5, 12, 19, 23, 26	5	1, 8, 11, 16, 21	5
Common Humnity	3, 7, 10, 15	4	4, 13, 18, 25	4
Mindfulness	9, 14, 17, 22	4	2, 6, 20, 24	4
TOTAL		**13**		**13**

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat ukur yang digunakan dapat dikatakan memiliki validitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran (Azwar, 2007). Validitas dianggap memuaskan apabila memiliki koefisien korelasi 0,30 atau lebih. Namun, apabila tidak memungkinkan, koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2007).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Azwar (2009) validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat professional judgement. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan ini (dengan catatan tidak keluar dari batasan

tujuan ukur) objek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur.

2. Reliabilitas

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali melakukan pengukuran pada subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, kalau aspek dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2009). Uji reliabilitas di ukur menggunakan *cronbach alpha*. Rentang angka koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 hingga 1. Semakin mendekati angka 1, akan semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin mendekati 0, maka reliabilitas semakin rendah.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistika korelasi *product moment* dari Pearson. Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan software *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) *24,0 for windows*. Metode ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel yaitu antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Dalam penelitian ini melibatkan 50 subjek dengan kriteria istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dengan rentang usia dari 35-55 tahun. Pengambilan data dalam penlitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dimana mencari subjek dari rumah ke rumah kemudian menjelaskan maksud dan tujuan peneliti datang dan meminta kesediaan dari calon subjek untuk mengisi kuisioner yang diberikan. Penelitian ini mengambil subjek yang mayoritas berada di kebumen dan Jogjakarta karena kota tersebut mudah terjangkau oleh peneliti. Namun selain itu peneliti juga mengambil dari kota lain seperti di Sleman, Temanggung, Wonosobo, dan Magelang.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan agar penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Persiapan yang dilakukan adalah persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan skala penelitian yang bersisi informed consent dan aitem-aitem yang harus diisi oleh subjek penelitian. Informed consent merupakan lembar yang berisikan kesediaan subjek untuk terlibat dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti melakukan proses pengambilan data pada tanggal 28 februari hingga 06 april 2018.

b. Persiapan alat ukur

Sebelum proses pengambilan data, hal pertama yang disiapkan adalah dengan mempersiapkan terlebih dahulu alat ukur yang akan digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala self-compassion dari Neff (2003b) yang terdiri dari 26 aitem yang dibagi menjadi 13 aitem *faovourabl*e dan 13 aitem *unfavourable*. Model skala ini menggunakan model likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu selalu, pernah, hampir tidak pernah, dan tidak pernah. Skala kesejahteraan psikologis menggunakan skala dari Ryff dalam Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert F. A., dkk (2006) yang memiliki 42 aitem yang dibagi menjadi 21 aitem *favourable* dan 21 aitem *unfovourable*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Proses selanjutnya sebelum mengambil data adalah dengan melakukan uji *pre-eliminary* kepada 5 subjek untuk menguji pemahaman

bahasa pada setiap aitem dan pilihan jawaban dalam skala yang digunakan. Setelah melakukan *pre-eliminery* dan mendapatkan evaluasi dari subjek, peneliti mengkonsultasikan hasil tersebut kepada dosen pembimbing untuk mengubah aitem yang kurang dipahami subjek.

c. Uji coba alat ukur

Pada proses uji coba alat ukur iki, peneliti melakukan uji coba alat ukur yang bertujuan unutk mengetahui validitas dan reliabilitias alat ukur yang digunakan. Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai. *Try out* terpakai sendiri merupakan teknik pengujian validitas dan reliabilitas dengan hanya sekali mengambil data dan hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesis (Hadi, 2004).

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Uji validitas dan seleksi aitem

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2007). Suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi ≥ 0,30. Namun apabila aitem yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan maka koefisien korelasi dapat diturunkan dari 0,30 menjadi 0,25 (Azwar, 2009). Namun jika aitem yang lolos masih kurang mencukupi juga dapat diturunkan lagi menjadi 0,2 (Aiken, 1985).

a) Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa dari 42 aitem atau pernyataan menghasilkan 29 aitem yang valid atau sahih untuk digunakan dengan indeks diskriminasi aitem berkisar antara 0,188 sampai dengan 0,578. Sementara itu, 13 aitem lainnya dinyatakan gugur. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 4, 6, 11, 13, 14, 24, 26, 28, 34, 36, 38, 40, dan 41. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 3.
Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Penerimaan Diri	(6), 12, (24), 42	8, 30, (36)	7
2	Hubungan Positif dengan Orang Lain	(4), 22, (28), (40)	10,16, (34)	7
3	Kemandirian	1, 7, 25, 37	(13), 19, 31	7
4	Penguasaan Lingkungan	2, 20, (38)	8, (14), (26), 32	7
5	Tujuan Hidup	(11), 29, 35	5,17, 23, (41)	7
6	Pertumbuhan Pribadi	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	7
	Total			42

Catatan: angka di dalam kurung **( )** adalah butir yang dinyatakan gugur.

b) Skala *Self-compassion*

Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap skala *self-compassion* menunjukkan bahwa dari 26 aitem atau pernyataan

menghasilkan 20 aitem yang valid atau sahih untuk digunakan dengan indeks diskriminasi aitem berkisar antara 0,157 sampai dengan 0,558. Sementara itu, 6 aitem lainnya dinyatakan gugur. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 1,5,8,10,18, dan 25. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala *self-compassion*.

Tabel 4.
Distribusi Aitem Skala *Self-compassion* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	*Self-Kindness*	(5), 12, 19, 23, 26	(1), (8), 11, 16, 21	10
2	*Common Humanity*	3, 7, (10), 15	4, 13, (18), (25)	8
3	*Mindfulness*	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
		Total		26

Catatan: angka di dalam kurung **( )** adalah butir yang dinyatakan gugur.

2) Reliabilitas Skala

Reliabilitas diartikan sebagai keterpercayaan atau konsisten hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2009). Pada umumnya, reliabilitas suatu alat ukur memiliki nilai koefisien mendekati 1,0 atau minimal 0,70. Uji reliabilitas terhadap kedua skala pada penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha* dengan menggunakan program statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Uji reliabilitas skala *self-compassion* menghasilkan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,738. Uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis menghasilkan koefisien reliabilitas

cronbach's alpha sebesar 0,856. Berdasarkan uji reliabilitas *cronbach's alpha* kedua skala dianggap reliabel karena memiliki nilai diatas 0,70 (Azwar, 2009).

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 28 februari sampai 6 april 2018 yang melibatkan 50 subjek. Subjek pada penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dengan rentang usia 35-55 tahun. Pendidikan dari subjek mulai dari jenjang SD hingga S2. Setiap subjek diberikan kuisioner yang berisi skala *self-compassion* dan skala kesejahteraan psikologis. Kuisioner tersebut juga dilengkapi dengan petunjuk pengisian skala untuk memudahkan subjek dalam mengisi kuisioner. Selain itu, ketika proses pengambilan data peneliti juga menjelaskan teknik pengerjaan kuisioner yang diberikan kepada subjek agar subjek tidak mengalami permasalahan dalam mengisi kuisioner yang diberikan.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dengan rentang usia 35-55 tahun.

Tabel 5.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia Saat Ini	Jumlah Subjek	Persentase (%)
35 - 49	22	44%
50 - 55	28	56%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa persentase usia dari subjek penelitian ini adalah 35 – 49 tahun sebesar 44% dan 50 – 55 tahun sebesar 56%.

Tabel 6.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Wiraswasta	17	34%
Ibu Rumah Tangga	16	32%
Karyawan Swasta	4	8%
Buruh	6	12%
Petani	4	8%
PNS	3	6%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 6, diketahui subjek penelitian yang bekerja sebagai wiraswasta sebesar 34%, ibu rumah tangga 32%, karyawan swasta 8%, buruh 12%, petani 8%, PNS 6%.

Tabel 7.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Jumlah Subjek	Persentase (%)
SD	11	22%
SMP	6	12%
SMA	15	30%
D3	1	2%
S1	16	32%
S2	1	2%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa tingkat pendidikan subjek penelitian ini adalah SD sebesar 22%, SMP sebesar 12%, SMA sebesar 30%, D3 sebesar 1%, S1 sebesar 16% dan S2 sebesar 2%.

Tabel 8.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kota Asal Subjek

Kota	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Jogjakarta	11	22%
Sleman	10	20%
Kebumen	22	44%
Temanggung	4	8%
Wonosobo	2	4%
Magelang	1	2%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 8, persentase subjek berdasarkan kota asal adalah 22% berasal dari Jogja, 20% berasal dari Sleman, 44% berasal dari Kebumen, 8% berasal dari Temanggung, 4% berasal dari Wonosobo, dan 2% berasal dari Magelang.

Tabel 9.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Jumlah Subjek	Persentase (%)
< 3 anak	28	56%
≥ 3 anak	24	48%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 9, persentase jumlah anak subjek menunjukkan bahwa 56% memiliki anak kurang dari 3 dan 48% memiliki anak 3 atau lebih dari 3.

Tabel 10.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup

Lama Kehilangan Pasangan Hidup	Jumlah Subjek	Persentase (%)
≤ 5 tahun	27	54%
> 5 tahun	23	46%
Total	50	100

Berdasarkan tabel 10, persentase berapa lama subjek kehilangan pasangan hidup yaitu 54% selama 5 tahun atau kurang sedangkan 46% menjadi selama 5 tahun lebih.

Tabel 11.
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Anak Terkecil Saat Kehilangan Pasangan Hidup

Usia Anak	Jumlah Subjek	Persentase (%)
≤ 12 tahun	23	46%
> 12 tahun	27	54%
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 11, menunjukkan persentase usia anak terkecil dari subjek adalah 46% memiliki anak dengan usia 12 tahun ke bawah, sedangkan 54% sisanya memiliki anak dengan usia 12 tahun ke atas.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasagan hidup karena meninggal dunia. Data-data yang diperoleh kemudian langsung dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 12.
Kategorisasi Berdasarkan Persentil

Persentil	Variabel	
	Self-compassion	Kesejahteraan Psikologis
Persentil 20	56,00	85,00
Persentil 40	61,00	89,00
Persentil 60	64,60	94,60
Persentil 80	67,80	101,60

Berdasarkan tabel 12, didapatkan nilai yang akan digunakan dalam mengkategorikan subjek. kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan subjek ke dalam kelompok berjenjang.

Tabel 13.
Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Rentan Skor	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	X < 82,2	10	20%
Rendah	82,2 < x < 86,4	10	20%
Sedang	86,4 < x < 92	9	18%
Tinggi	92< x < 96,8	11	22%
Sangat Tinggi	X > 96,8	10	20%
Total		50	100%

Berdasarakan tabel 14, dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh subjek dengan kategori sangat rendah berjumlah 10 subjek (20%), kategori rendah berjumlah 10 subjek (20%), kategori sedang berjumlah 9 subjek (18%), kategori tinggi berjumlah 11 orang (22%), dan kategori sangat tinggi 10 orang (20%).

Tabel 14.
Kategorisasi Skala *Self-compassion*

Kategori	Rentan Skor	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	X < 56	7	14%
Rendah	56 < x < 62	12	24%
Sedang	62 < x < 64,6	11	22%
Tinggi	64,6 < x < 67,8	10	20%
Sangat Tinggi	X > 67,8	10	20%
Total		50	100%

Berdasarakan tabel 13, dapat diketahui bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh subjek dengan kategori sangat rendah berjumlah 7 subjek (14%), kategori rendah berjumlah 11 subjek (22%), kategori sedang berjumlah 12 subjek (24%), kategori tinggi berjumlah 10 orang (20%), dan kategori sangat tinggi 10 orang (20%).

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini mencakup uji normalitas, uji linearitas sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24.00 *for windows*.

a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data variabel bebas dan variabel tergantung pada penelitian ini sehingga diketahui berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data dikatakan normal apabila p > 0,05. Apabila p < 0,05 maka distribusi data dikatakan tidak normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk.*

Tabel 15.
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Self-compassion	0,782	Normal
Kesejahteraan Psikologis	0,721	Normal

Hasil uji normalitas yang dilakukan, kedua variabel menunjukkan bahwa skala *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki sebaran data yang normal normal. Nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* p=0,782 (p > 0,05) dan variabel kesejahteraan psikologis p=0,721 (p > 0,05).

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup

memiliki hubungan yang linear. Kedua variabel dapat dikatakan linear apabila p < 0,05 dan tidak linear apabila p > 0,05.

Tabel 16.
Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi (p)	F	Keterangan
Self-compassion Kesejahteraan Psikologis	0,002	11,460	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikansi (p < 0,05). Hal ini dibuktikan dengan signifikansi dari uji linearitas antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis (p=0,001) dengan nilai F=11,460.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara kedua variabel tersebut. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* karena hasil uji normalitas kedua skala menunjukkan distribusi normal dan hasil uji linearitas menunjukkan kedua variabel linear.

Tabel 17.
Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	*Pearson*		Keterangan
	r	sig	
Self-compassion Kesejahteraan Psikologis	0,441	0,001	Ha diterima

Dari hasil uji korelasional, menunjukkan nilai signifikansi p=0,001 yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis (p < 0,05). Nilai korelasi *Pearson* sebesar 0,441 yang menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan positif. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini dapat diterima.

Tabel 18.
Sumbangan Efektif

Variabel	R	R Square	Eta	Eta Square
Self-compassiom	0,441	0,194	0,725	0,525

Berdasarkan uji regresi linear, dapat diketahui niai *R square* sebesar 0,194. Dengan nilai *R square* sebesar 0,194, maka dapat diartikan bahwa nilai kontribusi *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 19,4%.

4. Analisis Tambahan

a. Uji Beda Berdasarkan Usia

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek dengan usia 35-49 tahun (usia sangat produktif) dan 50-55 tahun (usia produktif).

Tabel 19.
Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
Usia Sangat Produktif*Usia Produktif	0,990	-1.139	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,990 (<0,05) dan nilai t sebesar -1.139. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek dengan usia 35-49 tahun (usia sangat produktif) dan 50-55 tahun (usia produktif).

b. Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek yang bekerja dan yang tidak bekerja (ibu rumah tangga).

Tabel 20.
Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
Bekerja*tidak bekerja	0,178	-1.168	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,178 (<0,05) dan nilai t sebesar -1.168. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek yang bekerja dan subjek yang tidak bekerja (ibu rumah tangga).

c. Uji Beda Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek yang memiliki tingkat pendidikan dari SD, SMP dan SMA dengan subjek yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi.

Tabel 21.
Uji Beda Berdasarkan Pendidikan

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
SD, SMP & SMA*Perguruan Tinggi	0,296	-0,412	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,296 (<0,05) dan nilai t sebesar -0,412. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek dengan pendidikan SD, SMP dan SMA dengan subjek yang mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi.

d. Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek yang memiliki 1-2 anak dengan subjek yang memilki anak lebih dari 2.

Tabel 22.
Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
1-2 anak*lebih dari 2 anak	0,095	0,848	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,095 (<0,05) dan nilai t sebesar 0,848. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek yang memiliki 1-2 anak dengan subjek yang nmemilki anak lebih dari 2.

e. Uji Beda Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek yang kehilangan pasangan hidup selama 1-5 tahun dengan subjek yang kehilangan pasangan hidup lebih dari 5 tahun.

Tabel 23.
Uji Beda Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
1-5 tahun *lebih dari 5 tahun	0,973	0,820	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,973 (<0,05) dan nilai t sebesar 0,820. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek yang sudah kehilangan pasangan hidup selama 1-5 tahun dengan subjek yang kehilangan pasangan hidup lebih dari 5 tahun.

f. Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Terkecil Saat Kehilangan Pasangan Hidup

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek yang memiliki anak usia 0-12 tahun dengan subjek yang memiliki anak dengan usia di atas 12 tahun.

Tabel 24.
Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Terkecil Saat Kehilangan Pasangan

Variabel	Signifikansi (p)	t	Keterangan
≤ 12 tahun*lebih dari 12 tahun	0,296	-0,412	Tidak ada beda

Berdasarkan uji beda yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,973 (<0,05) dan nilai t sebesar 0,820. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek yang memiliki anak usia 0-12 tahun dengan subjek yang memiliki anak dengan usia di atas 12 tahun.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapat nilai dari korelasi *Pearson* sebesar 0,441 dan nilai signifikansi p=0,001. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* seseorang, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis orang tersebut. Apabila istri yang kehilangan pasangan hidupkarena meninggal dunia memiliki *self-compassion* yang baik, maka istri yang kehilangan pasangan akan lebih mampu dalam mengontrol diri dan lingkungan, lebih mandiri serta memiliki penerimaan diri yang baik dan tujuan hidup yang jelas dan terarah. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Islami & Djamhoer (2017) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan dimensi dari kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan, kemandirian, penerimaan diri serta tujuan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa dari 50 subjek, 10 subjek (20%) memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat rendah, 10 subjek (20%) memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori rendah, 9 subjek (18%) memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang, 11 subjek (22%) memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi dan 10 subjek (20% memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Terdapat

banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah *self-compassion*. Neff & Costigan (2014) menjelaskan bahwa *self-compassion* mampu menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini diperkuat juga oleh pernyataan dari Barnad & Curry (2011) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* menjadi sumber penting sebuah kesejahteraan psikologis

Menurut Stroebe, Abakcumkin dan Stroebe (2010) orang yang berduka karena kehilangan (kematian) lebih menderita dari berbarbagai aspek seperti mental dan aspek kesehatan fisik (misal; stres pasca trauma, depresi, sakit dada, infeksi) dibanding yang berduka bukan karena bercerai. Stres dan depresi yang dialami dapat mempengaruhi kebahagian dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Dalam penelitiannya, Raes (2011) mejelaskan bahwa *self-compassion* menjadi prediktor simtom depresi. Dimana seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki simtom depresi yang rendah. Sebaliknya apabila seseorang memiliki *self-compasion* yang rendah akan menimbulkan peningkatan simtom depresi pada seseorang. Oleh karena itu, dengan memiliki *self-compassion* yang baik, istri yang kehilangan pasangan hidup akan terhindar dari stres dan depresi pasca kehilangan pasangan hidup. Sehingga kesejahteraan psikologis yang ada pada istri yang kehilangan pasangan hidup juga meningkat. Seperti yang telah dijelaskan oleh Dhara & Jogsan (2013) bahwa depresi memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga seseorang yang memiliki depresi rendah akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat digunakan sebagi prediktor kesejahteraan psikologis pada ibu yang kehilangan pasangan hidup

karena meninggal dunia dengan sumbangan efektif sebesar 0,194. Artinya *self-compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 19,4%.

Beradasarkan uji beda yang dilakukan pada kelompok usia, menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek dengan usia sangat produktif (35-49 tahun) dan usia produktif (50-55 tahun). Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -1.139 dan nilai p sebesar 0,990 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian yang diakukan tidak sejalan dengan penelitian dari Ryff (1995) yang menemukan bahwa ada perbedaan antara kesejahteraan psikologis jika dilihat berdasarkan perbedaan usia. Namun, perlu diketahui, Ryff membedakan jenis usia ke dalam 3 kelompok tahapan perkembangan, yaitu remaja dewasa tengah dan lanjut usia. Sedangkan pada penelitian ini membagi subjek dalam 2 tahapan perkembangan, yaitu dewasa madya dan dewasa akhir.

Kemudian hasil analisis juga menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis pekerjaan subjek. Nilai yang didapatkan berdasarkan analisis yaitu, t sebesar -1.168 dan nilai p sebesar 0,178 (<0,05). Salah satu yang menyebabkan ini dapat terjadi adalah hal yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang bukan pada jenis pekerjaan, melainkan pada faktor-faktor subjektif yang berkaitan dengan pekerjaan tersebut, seperti rasa cinta terhadap pekerjaan, perasaan nyaman dalam menjalani pekerjaan, hubungan baik dengan orang-orang dilingkungan tempat bekerja dan lain sebagainya (Stolk, Hofman dan Hafner, 2014).

Selain itu, uji beda yang dilakukan berdasarkan tingkat pendidikan pada subjek yang mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi dan yang tidak. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,296 (<0,05) dan nilai t sebesar -0,412, yang berarti tidak ada perbedaan antara subjek yang mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi dan yang tidak. Venhonven dan Bakker (1979) menjelaskan bahwa pengaruh level pendidikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang bergantung pada usia, jenis kelamin, fungsi sosial dan status sosial ekonomi. Level pendidikan berpengaruh secara signifikan pada kesejahteraan psikologis hanya pada orang dewasa muda. Sedangkan subjek pada penelitian ini merupakan dewasa madya dan dewasa akhir.

Selanjutnya peneliti melakukan uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan jumlah anak yang dimiliki subjek. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada subjek yang memiliki 1 sampai 2 anak dengan subjek yang memiliki anak lebih dari 2. Nilai signifikansi yang di dapatkan sebesar 0,095 (<0,05) dan nilai t sebesar 0,848. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lianawati (2008) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis ditinjau dari jumlah anak yang dimiliki.

Seberapa lama subjek kehilangan pasangan hidup pada juga tidak menunjukkan adanya perbedaan. Uji beda yang dilakukan terhadap subjek yang kehilangan pasangan selama 1-5 tahun dan subjek yang kehilangan pasangan selama lebih dari 5 tahun menunjukkan tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi sebesar 0,973 (<0,05) dan nilai t sebesar 0,820. Kemudian uji beda juga dilakukan terhadap kesejahteraan psikologis subjek

berdasarkan usia anak terkecil saat kehilangan pasangan hidup, namun hasilnya juga tidak menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara subjek yang memiliki anak dengan usia 0-12 tahun dengan subjek yang memiliki anak dengan usia lebih dari 12 tahun.

Secara garis besar, penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Meskipun begitu, penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu dalam penelitian ini skala yang digunakan kurang dipahami oleh subjek karena beberapa subjek kurang memahami Bahasa Indonesia. Selain itu juga pada proses pengambilan data kurang kondusif karena beberapa subjek mengisi di dekat anak-anak sehingga subjek terganggu. Jumlah aitem dalam penelitian ini juga dianggap terlalu banyak oleh subjek sehingga subjek harus meluangkan waktu yang cukup lama untuk mengisi kuisioner. Selain itu, biodata yang ada di kuisioner tidak melampirkan pertanyaan tentang status pernikahan saat ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek.

B. Saran

1. Saran kepada Subjek

a. Bagi subjek untuk dapat menumbuhkan *self-compassion* dalam diri agar dalam menghadapi permasalahan yang ada dalam kehidupan, subjek tidak selalu menyalahkan diri sendiri.

b. Bagi subjek juga sebaiknya lebih menerima keadaan yang dialami saat ini agar dapat merasa lebih sejahtera secara psikologis karena tidak terus menyalahkan kondisi yang dialami saat ini.

2. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, untuk lebih memperhatikan skala yang akan digunakan. Dengan cara memodifikasi aitem-aitem yang sesuai dengan konteks budaya Indonesia, karena skala yang digunakan

peneliti cukup banyak yang tereliminasi sehingga peneliti harus menurunkan standart validitas dari skala tersebut untuk mempertahankan aitem-aitem agar tidak banyak yang tereliminasi.

b. Bagi peneliti selanjutnya juga sebaiknya lebih memperhatikan tata bahasa yang baik saat menerjemahkan aitem-aitem yang berbahasa asing ke Bahasa Indonesia.

Daftar Pustaka

Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert F. A., dkk (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*. 4 (76), 1-16. doi:10.1186/1477-7525-4-76.

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.

Akin, A. (2010). Self compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.

Akmalia. (2013). Pengelolaan Stres pada Ibu Single Parent. Jurnal Empathy, Volume 2 No. 1, ISSN 2303-114X. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*. 61(2), 149-163.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38(9), 1133-1143. DOI: 10.1177/0146167212445599

Dhara R. D & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and Psychological Well-being in Old Age. *Psychol Psychother*. 3(133), 1-4. doi:10.4172/2161-0487.1000117.

Effendi, Onong Uchjana. (2005). *Humas Membangun Citra Dengan Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Friedman, M. M. (1998). *Keperawatan keluarga*. EGC : Jakarta.

Gillbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 15, 199–208, doi: 10.1192/apt.bp.107.005264.

Goodyer I. M, Bacon A, Ban M, Croudace T, Herbert J. (2009). Serotonin Transporter Genotype, Morning Cortisol and Subsequent Depression In Adolescents. *The British Journal of Psychiatry*. 195 : 39-45. doi: 10.1192/bjp.bp.108.054775.

Hadi, S. (2004). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hasanah, F. A & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja. *Jurnal Empati*. 5(4), 750-756.

Hasanah, T. D. U & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Intergratif*, 2(1), 86-92.

Hauser, R. M., Springer, K. W., Pudrovska, T. (2005). Temporal structures of psychological well being : continuity or change? Presented at the Meeting of the Gerontological Society of Amerika, Orlando, Florida.

Hurlock, B. E. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

https://www.bps.go.id/statictable/2012/04/19/1602/persentase-penduduk-berumur-10-tahun-ke-atas-menurut-provinsi-jenis-kelamin-dan-status-perkawinan-2009-2017.html

Islami, M & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*. 3(2), 825-829.

Kabat-Zin, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *American Psychological Association*, 10(2), 144 – 156. DOI: 10.1093/clipsy/bpg016

Layliyah, Z. (2012). Perjuangan hidup single parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, 3(1), 86-102.

Leary, Tate, Allen, Adams, & Handcock. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 92 (5), 887–904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887.

Lianawati, E. (2008). Kesejahteraan Psikologis Istri Ditinjau dari Sikap Peran Gender pada Pasutri Muslim. *Jurnal Psikologi*. 2(1), 29-41.

Megawati, E. & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial dan *Psychological Well-Being* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(1), 132-141.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(2), 223–250. DOI: 10.1080/15298860390209035.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, dan well-being. *Social and Psychology Compass*. 5(1), 1-12.

Neff, K. D & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*. 2(4), 114-119.

Papalia, Old & Feldman. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan), Terj. A. K. Anwar, Kencana, Jakarta, Edisi 9.

Parila, A. (2016). *Hubungan antara Daily Spiritual Experience dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan Hidup karena Meninggal Dunia*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Psychogiou, Legge, Parry, Mann, Nath, dkk. (2016). Self-Compassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression. *Mindfulness*. 1-13. DOI 10.1007/s12671-016-0528-6.

Raes, F. (2011). The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness*. 2 : 33–36. DOI 10.1007/s12671-011-0040-y.

Ramawidjaya, N. M. & Sartika, D. (2016). Hubungan antara Self-compassion dengan Psychological Well-Being pada Atlet Tuna Daksa (Studi pada Atlet National Paralympic Committee Indonesia di Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*. 2(2), 602-607.

Ratnayanti, T. L & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya*. 32(2), 57-64.

Rohmat. (2010). Keluarga Dan Pola Asus Pada Anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*. 5(1), 35-46.

Ryan & Deci. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and EudaimonicWell-Being. Annu. Rev. Psychol. 52 : 141–66.

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.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4), 99-1-4.

Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.

Stolk, C., Hofman, J., Hafner, M., Janta, B. (2014). *Psychological well being and Work*. Social Science in Goverment: Europe.

Stroebe, W., Stroebe, M., dan Abakcumkin, G. (2010). Beyond Depression: Yearning For The Loss Of A Loved One. *Omega*. 61 (2) 85-101.

Sun, X., Chan D. W. C., Chan, L. K. (2016). Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Adolescents in Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality and individual differences*. 288-292. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011.

Venhonveen, R. & Bakker, P. (1977). *Level of education and Psychological Well Being*. Departement of Sociology: Eramus University Roterdam.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., dkk. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*. 25(5), 543-558. http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.608842.

LAMPIRAN

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jalan Kaliurang Km 14,5, Sleman, Yogyakarta

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya Hary Dwi Anggoro selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII) sedang melakukan penelitian terkait dengan ibu tunggal guna menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan anda untuk mengisi kuisioner ini sesuai dengan kondisi yang anda alami saat ini. Sebelum mengisi mohon membaca pernyataan dengan seksama. Kerahasiaan jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik.

Saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan anda semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. *Amin Ya Rabbal Alamin.*

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hormat Saya,

Hary Dwi Anggoro

IDENTITAS DIRI

Nama (**Boleh Inisial**) :

Usia saat ini : Tahun

Pekerjaan saat ini :

Pendidikan Terakhir : SD / SMP / SMA / S1 / lainnya (.....)

Asal :

Jumalah anak :

Usia anda saat
suami meninggal : Tahun

Berapa lama
menjadi ibu tunggal : Tahun

Usia anak terkecil
saat suami meninggal : Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya saat ini.

Yogyakarta, 2018

( )

Petunjuk Pengisian Skala A

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, **Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah.** Pilihlah satu jawaban di antara empat alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri, kemudian berilah tanda **(✓)** pada pilihan jawaban yang tersedia :

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, meskipun pendapat saya bertentangan dengan kebanyakan orang.				
2	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya alami.				
3	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan saya.				

4	Kebanyakan orang memandang bahwa saya penuh cinta dan kasih sayang terhadap orang lain.				
5	Saya menjalani kehidupan hari ini dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.				
6	Ketika saya melihat cerita hidup saya, saya senang dengan perubahan yang telah terjadi.				
7	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.				
8	Tuntutan dalam kehidupan sehari-hari sering membuat saya terpuruk.				
9	Menurut saya, sangat penting memiliki pengalaman baru yang menentang cara pikir saya tentang diri saya dan dunia di sekitar saya				

10	Bagi saya, menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain adalah hal yang sulit dan membuat frustasi.				
11	Saya memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup.				
12	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin tentang diri saya sendiri.				
13	Saya cenderung khawatir terhadap pemikiran orang lain tentang diri saya				
14	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan masyarakat di sekitar saya.				
15	Ketika saya berfikir lebih jauh tentang peristiwa-peristiwa dalam kehidupan saya, saya beranggapan bahwa saya belum mencapai peningkatan yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya				
16	Saya sering merasa kesepian karena saya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi kesulitan saya.				

17	Kegiatan sehari-hari saya sering terlihat sepele dan tidak penting bagi saya.				
18	Saya merasa orang lain mendapatkan hal yang lebih dari yang saya dapatkan.				
19	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.				
20	Saya cukup baik dalam mengelola banyaknya tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya.				
21	Saya merasa semakin berkembang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.				
22	Saya menikmati percakapan yang akrab bersama dengan anggota keluarga dan teman.				
23	Saya merasa kurang mampu dalam merencanakan tujuan hidup saya.				
24	Saya menyukai sebagian besar kepribadian yang saya miliki.				

25	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika pendapat saya bertentangan dengan masyarakat pada umumnya.				
26	Saya sering merasa kewalahan dengan tanggung jawab saya saat ini.				
27	Saya merasa tidak nyaman berada di situasi baru yang memerlukan diri saya untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan saya				
28	Orang-orang memandang saya sebagai pribadi yang bersedia meluangkan waktu dengan orang lain.				
29	Saya menikmati dalam menyusun rencana masa depan dan saya bekerja untuk mewujudkannya.				
30	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup saya.				
31	Sangat sulit bagi saya untuk mengungkapkan pendapat saya tentang permasalahan yang kontroversial.				

32	Saya kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan bagi saya.				
33	Bagi saya, hidup adalah proses belajar yang berkelanjutan, selalu berubah-ubah, dan bertumbuh.				
34	Saya tidak banyak memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.				
35	Beberapa orang hidup tanpa tujuan yang jelas, tapi saya bukanlah salah satu dari mereka				
36	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif kebanyakan orang melihat diri mereka sendiri.				
37	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan dari nilai-nilai yang orang lain anggap penting.				

38	Saya mampu membangun kebiasaan dan gaya hidup untuk diri saya sendiri berdasarkan dengan apa yang saya sukai.				
39	Saya sudah menyerah untuk mencoba membuat peningkatan yang besar dalam hidup saya sejak dulu.				
40	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman-teman saya, dan teman-teman saya juga tahu mereka bisa mempercayai saya.				
41	Terkadang saya merasa sudah melakukan semuanya untuk hidup saya.				
42	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman-teman dan kenalan saya, itu membuat saya merasa bangga dengan siapa diri saya sesungguhnya.				

Petunjuk Pengisian Skala B

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, **Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah.** Pilihlah satu jawaban di antara empat alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri, kemudian berilah tanda **(✓)** pada pilihan jawaban yang tersedia :

S : Sering
P : Pernah
HTP : Hampir Tidak Pernah
TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
1	Saya mencela dan menghakimi kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				
2	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa dihantui kesalahan dan melihat segala sesuatu yang ada dalam diri saya salah.				
3	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang alami.				
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, saya cenderung merasa terkucilkan oleh dunia.				

5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika saya merasa sakit hati.				
6	Ketika saya mengalami kegagalan pada hal yang saya anggap penting bagi saya, saya menjadi dihantui oleh perasaan tidak mampu.				
7	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang juga merasakan perasaan yang sama dengan yang saya alami.				
8	Ketika mengalami masa-masa yang sulit, saya bersikap keras terhadap diri saya sendiri.				
9	Ketika ada sesuatu yang membuat kecewa, saya mencoba untuk menjaga emosi saya agar tetap stabil.				
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami oleh kebanyakan orang.				

11	Saya tidak menerima dan tidak sabar terhadap sebagian sifat dalam diri yang tidak saya sukai.				
12	Ketika saya melalui masa yang sangat sulit, saya memberikan perhatian dan rasa kasih sayang yang saya butuhkan pada diri saya.				
13	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa bahwa banyak orang lebih bahagia dari saya.				
14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat hal tersebut dari berbagai perspektif.				
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai sebuah kewajaran yang di alami oleh banyak orang.				
16	Ketika saya melihat suatu hal dari diri saya yang saya tidak sukai, saya merasa diri saya terbebani.				
17	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu kondisi yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap memandang berdasarkan sudut pandang yang baik.				

18	Ketika saya benar-benar berusaha keras, saya merasa sepertinya orang lain mendapatkan suatu hal dengan lebih mudah.				
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.				
20	Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya tidak mampu mengontrol perasaan kecewa tersebut.				
21	Saya dapat menjadi marah terhadap diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.				
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk menerima perasaan tersebut dengan keterbukaan.				
23	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				
24	Ketika terjadi sesuatu menyakitkan, saya cenderung untuk membesar-besarkan peristiwa tersebut.				

25	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.				
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap hal-hal dalam diri saya yang tidak saya sukai.				

Data *Try Out* Skala Kesejahteraan Psikologis

(Subjek 1-50, Aitem 1-14)

Subjek	Aitem													
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
S1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4
S2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
S3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	1	4
S4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4
S5	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4
S6	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4
S7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4
S8	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S9	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
S10	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
S11	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	4	2	3
S12	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	1	4
S13	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4
S14	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	1
S15	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4
S16	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	2
S17	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	3
S18	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
S19	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3
S20	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4
S21	3	3	3	4	4	3	2	3	2	1	4	2	2	1
S22	2	4	2	3	1	2	2	3	1	1	3	2	2	1
S23	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2
S24	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S25	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	1	2
S26	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3
S27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
S28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
S29	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3
S30	4	4	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	1	4
S31	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4
S32	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
S33	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4
S34	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
S35	2	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4
S36	1	4	3	4	2	4	4	1	3	1	4	4	1	4
S37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
S38	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
S39	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3

S40	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
S41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S42	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	4
S43	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2
S44	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S46	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3
S47	1	3	3	3	3	4	3	1	4	2	4	3	3	3
S48	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	4	3	4
S49	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4
S50	1	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	2	1	4

Data *Try Out* Skala Kesejahteraan Psikologis

(Subjek 1-50, Aitem 15-28)

Subjek	Aitem													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
S1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
S3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3
S4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4
S5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4
S6	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3
S7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3
S8	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3
S9	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S10	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S11	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2
S12	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3
S13	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
S14	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4
S15	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
S16	4	1	3	3	1	4	3	4	4	3	3	4	1	1
S17	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4
S18	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2
S19	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
S20	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3
S21	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3
S22	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4
S23	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2
S24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
S25	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	3
S26	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4
S27	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S29	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3
S30	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2
S31	2	3	4	2	2	4	4	4	2	4	4	3	1	3
S32	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3
S33	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	1	2	3
S34	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2
S35	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	1	3	4	3
S36	2	1	4	3	3	4	4	4	2	4	2	1	2	1
S37	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	1	2	3
S38	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
S39	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3

S40	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
S41	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2
S42	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4
S43	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3
S44	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4
S45	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S46	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3
S47	2	3	3	1	4	3	4	3	2	4	2	2	2	3
S48	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3
S49	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3
S50	3	2	3	2	2	4	4	4	2	3	1	2	4	4

Data *Try Out* Skala Kesejahteraan Psikologis

(Subjek 1-50, Aitem 29-42)

Subjek	Aitem													
	29	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
S1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
S2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3
S3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4
S4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3
S5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3
S6	3	3	3	3	4	3	3	2	2	1	2	3	3	2
S7	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S8	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
S9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S10	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S11	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	1	2
S12	4	3	1	3	4	3	4	1	4	2	3	4	2	3
S13	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3
S14	4	4	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	2	3
S15	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	2	2
S16	4	4	1	3	4	2	4	4	1	3	3	3	3	4
S17	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
S18	4	1	1	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	2
S19	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
S20	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	1
S21	2	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	4	2	2
S22	3	2	1	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2
S23	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4
S24	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4
S25	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4
S26	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3
S27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
S28	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S29	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3
S30	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	1	3
S31	3	3	3	2	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4
S32	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
S33	4	3	1	3	4	3	1	3	4	2	4	3	1	3
S34	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3
S35	4	3	4	1	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3
S36	4	3	1	2	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4
S37	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3
S38	2	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3
S39	2	4	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	1	2

S40	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2
S41	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2
S42	4	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3
S43	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2
S44	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
S45	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
S46	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4
S47	4	2	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	3
S48	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3
S49	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
S50	4	4	1	4	4	3	1	4	3	4	3	4	2	2

Data *Try Out* Skala *Self-compassion*

(Subjek 1-50, Aitem 1-13)

Subjek	Aitem												
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
S1	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2
S2	2	2	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4
S3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2
S4	2	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3
S5	2	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3
S6	1	1	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2
S7	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	2
S8	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	1
S9	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
S10	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3
S11	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2
S12	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1
S13	2	2	4	4	1	2	3	2	3	3	4	3	2
S14	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4
S15	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3
S16	2	2	3	1	4	3	3	2	4	3	1	3	1
S17	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2
S18	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1
S19	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
S20	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2
S21	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2
S22	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2
S23	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
S24	4	2	2	2	4	1	4	1	4	4	3	4	1
S25	2	2	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	2
S26	3	2	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2
S27	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
S28	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4
S29	3	2	4	3	3	4	4	1	3	4	3	4	4
S30	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	1
S31	4	4	3	4	4	2	3	1	3	3	4	4	2
S32	4	2	3	4	3	2	3	1	3	3	4	3	2
S33	4	2	3	2	4	4	4	1	4	3	4	4	3
S34	4	4	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4
S35	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2
S36	2	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	2
S37	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	2
S38	4	3	3	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3
S39	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	1	3	3

S40	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	3	3
S41	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3
S42	1	2	4	3	3	2	4	1	4	3	2	3	2
S43	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	1
S44	4	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	2
S45	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4
S46	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	3	3	2
S47	3	2	4	1	3	2	3	2	3	3	3	3	1
S48	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2
S49	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3
S50	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2

Data *Try Out* Skala *Self-compassion*

(Subjek 1-50, Aitem 14-26)

Subjek	Aitem												
	14	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
S1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3
S2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4
S3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3
S4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	2	2	4
S5	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	2	2	4
S6	4	2	3	4	3	3	2	1	3	4	2	2	4
S7	4	4	2	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3
S8	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	2	4
S9	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3
S10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3
S11	3	3	2	4	2	4	1	4	4	4	4	4	3
S12	4	4	4	4	1	3	2	2	3	4	4	1	4
S13	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3
S14	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2
S15	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3
S16	4	4	2	4	4	3	1	2	3	4	2	1	4
S17	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4
S18	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4
S19	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3	4	3	3
S20	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4
S21	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
S22	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	4
S23	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
S24	4	4	1	4	1	4	3	2	3	4	4	3	4
S25	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3
S26	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3
S27	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
S28	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
S29	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	1	3
S30	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
S31	3	3	2	4	2	4	4	2	3	4	4	4	3
S32	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	1	2	1
S33	4	3	2	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3
S34	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
S35	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4
S36	4	4	2	3	2	4	1	3	4	4	3	3	3
S37	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3
S38	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
S39	3	3	3	3	1	3	2	4	3	4	1	3	3

S40	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3
S41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
S42	4	4	1	3	1	4	2	2	4	1	2	2	3
S43	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2	2	3
S44	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4
S45	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3
S46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
S47	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S48	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	2	4	4
S49	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3
S50	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

(Sebelum *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.828	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	124.7400	100.441	.346	.822
aitem2	124.2400	102.594	.398	.822
aitem3	124.5400	99.927	.499	.819
aitem4	124.5600	106.047	.029	.831
aitem5	124.6600	102.270	.284	.824
aitem6	124.7800	103.277	.248	.825
aitem7	124.8400	102.178	.267	.825
aitem8	124.9000	99.439	.486	.819
aitem9	124.7400	99.298	.417	.820
aitem10	124.7000	96.908	.477	.818
aitem11	124.2400	104.064	.197	.826
aitem12	124.5000	100.908	.462	.820
aitem13	125.1800	104.885	.062	.833
aitem14	124.4800	102.663	.193	.828
aitem15	124.9800	98.469	.572	.816
aitem16	124.8800	100.761	.336	.823
aitem17	124.5000	101.480	.476	.820
aitem18	124.9200	100.891	.414	.821
aitem19	124.9800	102.673	.279	.824
aitem20	124.3400	101.943	.428	.821
aitem21	124.5000	102.827	.323	.823
aitem22	124.1800	102.477	.418	.822
aitem23	124.7400	100.604	.437	.820
aitem24	124.5600	104.741	.168	.827
aitem25	125.1800	102.232	.269	.825
aitem26	125.1600	102.382	.248	.825
aitem27	125.1200	102.557	.252	.825
aitem28	124.7800	105.808	.043	.831

aitem29	124.3800	101.506	.367	.822
aitem30	124.7600	101.084	.354	.822
aitem31	125.2400	102.064	.255	.825
aitem32	124.9400	103.323	.273	.825
aitem33	124.2200	101.318	.487	.820
aitem34	124.7000	105.439	.075	.830
aitem35	124.6000	101.347	.348	.822
aitem36	125.2400	105.656	.039	.832
aitem37	124.6200	101.261	.343	.823
aitem38	124.5200	103.030	.229	.826
aitem39	124.5200	99.969	.549	.818
aitem40	124.6200	107.057	-.039	.831
aitem41	125.7600	107.656	-.086	.833
aitem42	124.9400	101.486	.344	.823

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

(Setelah *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	86.1800	73.987	.430	.851
aitem2	85.6800	76.998	.405	.852
aitem3	85.9800	74.673	.504	.849
aitem5	86.1000	76.704	.287	.855
aitem7	86.2800	75.104	.386	.852
aitem8	86.3400	74.515	.468	.850
aitem9	86.1800	73.742	.447	.850
aitem10	86.1400	72.898	.424	.851
aitem12	85.9400	74.874	.531	.848
aitem15	86.4200	74.126	.515	.848
aitem16	86.3200	76.385	.266	.856

aitem17	85.9400	76.221	.462	.851
aitem18	86.3600	75.500	.419	.851
aitem19	86.4200	76.902	.296	.854
aitem20	85.7800	76.175	.462	.851
aitem21	85.9400	77.119	.336	.853
aitem22	85.6200	76.649	.454	.851
aitem23	86.1800	76.273	.352	.853
aitem25	86.6200	77.179	.232	.857
aitem27	86.5600	77.802	.188	.858
aitem29	85.8200	75.906	.383	.852
aitem30	86.2000	75.469	.373	.852
aitem31	86.6800	76.385	.266	.856
aitem32	86.3800	77.832	.258	.855
aitem33	85.6600	75.821	.501	.850
aitem35	86.0400	75.223	.408	.851
aitem37	86.0600	75.404	.380	.852
aitem39	85.9600	74.488	.578	.847
aitem42	86.3800	75.996	.350	.853

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala *Self-compassion*

(Sebelum *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.714	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	76.4000	47.592	.026	.727
aitem2	76.7400	45.870	.211	.709
aitem3	75.9200	46.647	.247	.707
aitem4	76.1400	44.817	.267	.705
aitem5	76.0400	46.856	.163	.712
aitem6	76.5200	44.214	.324	.700
aitem7	75.9000	46.582	.276	.705
aitem8	76.8400	45.402	.172	.715
aitem9	75.8000	46.327	.302	.704
aitem10	76.0800	48.687	-.035	.725
aitem11	76.3400	43.862	.344	.698
aitem12	75.9800	46.387	.322	.703
aitem13	76.9200	45.422	.209	.710
aitem14	75.7800	46.706	.250	.707
aitem15	75.9600	46.692	.227	.708
aitem16	76.4400	42.129	.498	.683
aitem17	75.9200	45.300	.350	.700
aitem18	77.1200	46.761	.121	.716
aitem19	75.9400	47.078	.236	.708
aitem20	76.6600	43.902	.314	.700
aitem21	76.4800	45.561	.242	.706
aitem22	75.9800	45.244	.392	.698
aitem23	75.6400	45.133	.419	.696
aitem24	76.0400	42.815	.449	.688
aitem25	76.4800	45.724	.182	.712
aitem26	75.9400	46.221	.264	.705

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala *Self-compassion*

(Setelah *Try Out*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem2	60.0200	33.898	.157	.741
aitem3	59.2000	33.837	.289	.730
aitem4	59.4200	31.922	.324	.727
aitem6	59.8000	32.204	.300	.729
aitem7	59.1800	33.987	.288	.730
aitem9	59.0800	33.953	.284	.730
aitem11	59.6200	31.914	.320	.727
aitem12	59.2600	33.747	.348	.727
aitem13	60.2000	33.469	.162	.743
aitem14	59.0600	33.894	.293	.730
aitem15	59.2400	34.309	.203	.735
aitem16	59.7200	29.675	.558	.702
aitem17	59.2000	33.020	.340	.726
aitem19	59.2200	34.379	.256	.732
aitem20	59.9400	31.241	.358	.724
aitem21	59.7600	33.043	.253	.733
aitem22	59.2600	32.768	.413	.721
aitem23	58.9200	33.300	.346	.726
aitem24	59.3200	31.161	.410	.718
aitem26	59.2200	33.889	.242	.733

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jalan Kaliurang Km 14,5, Sleman, Yogyakarta

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya Hary Dwi Anggoro selaku mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII) sedang melakukan penelitian terkait dengan ibu tunggal guna menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan anda untuk mengisi kuisioner ini sesuai dengan kondisi yang anda alami saat ini. Sebelum mengisi mohon membaca pernyataan dengan seksama. Kerahasiaan jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik.

Saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan anda dalam pengisian skala ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan anda semua dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. *Amin Ya Rabbal Alamin.*

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hormat Saya,

Hary Dwi Anggoro

IDENTITAS DIRI

Nama (**Boleh Inisial**) :

Usia saat ini : Tahun

Pekerjaan saat ini :

Pendidikan Terakhir : SD / SMP / SMA / S1 / lainnya (.....)

Asal :

Jumalah anak :

Usia anda saat
suami meninggal : Tahun

Berapa lama
menjadi ibu tunggal : Tahun

Usia anak terkecil
saat suami meninggal : Tahun

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya saat ini.

Yogyakarta, 2018

( )

Petunjuk Pengisian Skala A

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, **Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah.** Pilihlah satu jawaban di antara empat alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri, kemudian berilah tanda **(✓)** pada pilihan jawaban yang tersedia :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, meskipun pendapat saya bertentangan dengan kebanyakan orang.				
2	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya alami.				

3	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan saya.				
4	Saya menjalani kehidupan hari ini dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.				
5	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.				
6	Tuntutan dalam kehidupan sehari-hari sering membuat saya terpuruk.				
7	Menurut saya, sangat penting memiliki pengalaman baru yang menentang cara pikir saya tentang diri saya dan dunia di sekitar saya				
8	Bagi saya, menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain adalah hal yang sulit dan membuat frustasi.				
9	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin tentang diri saya sendiri.				

10	Ketika saya berfikir lebih jauh tentang peristiwa-peristiwa dalam kehidupan saya, saya beranggapan bahwa saya belum mencapai peningkatan yang lebih baik dari tahun-tahun sebelumnya				
11	Saya sering merasa kesepian karena saya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi kesulitan saya.				
12	Kegiatan sehari-hari saya sering terlihat sepele dan tidak penting bagi saya.				
13	Saya merasa orang lain mendapatkan hal yang lebih dari yang saya dapatkan.				
14	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.				
15	Saya cukup baik dalam mengelola banyaknya tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya.				
16	Saya merasa semakin berkembang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.				

17	Saya menikmati percakapan yang akrab bersama dengan anggota keluarga dan teman.				
18	Saya merasa kurang mampu dalam merencanakan tujuan hidup saya.				
19	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika pendapat saya bertentangan dengan masyarakat pada umumnya.				
20	Saya merasa tidak nyaman berada di situasi baru yang memerlukan diri saya untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan saya.				
21	Saya menikmati dalam menyusun rencana masa depan dan saya bekerja untuk mewujudkannya.				
22	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup saya.				
23	Sangat sulit bagi saya untuk mengungkapkan pendapat saya tentang permasalahan yang kontroversial.				

24	Saya kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan bagi saya.				
25	Bagi saya, hidup adalah proses belajar yang berkelanjutan, selalu berubah-ubah, dan bertumbuh.				
26	Beberapa orang hidup tanpa tujuan yang jelas, tapi saya bukanlah salah satu dari mereka				
27	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan dari nilai-nilai yang orang lain anggap penting.				
28	Saya sudah menyerah untuk mencoba membuat peningkatan yang besar dalam hidup saya sejak dulu.				
29	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman-teman dan kenalan saya, itu membuat saya merasa bangga dengan siapa diri saya sesungguhnya.				

Petunjuk Pengisian Skala B

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang ada, **Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah.** Pilihlah satu jawaban di antara empat alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri, kemudian berilah tanda **(✓)** pada pilihan jawaban yang tersedia :

S : Sering

P : Pernah

HTP : Hampir Tidak Pernah

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
1	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa dihantui kesalahan dan melihat segala sesuatu yang ada dalam diri saya salah.				
2	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang alami.				

3	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, saya cenderung merasa terkucilkan oleh dunia.				
4	Ketika saya mengalami kegagalan pada hal yang saya anggap penting bagi saya, saya menjadi dihantui oleh perasaan tidak mampu.				
5	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang juga merasakan perasaan yang sama dengan yang saya alami.				
6	Ketika ada sesuatu yang membuat kecewa, saya mencoba untuk menjaga emosi saya agar tetap stabil.				
7	Saya tidak menerima dan tidak sabar terhadap sebagian sifat dalam diri yang tidak saya sukai.				
8	Ketika saya melalui masa yang sangat sulit, saya memberikan perhatian dan rasa kasih sayang yang saya butuhkan pada diri saya.				
9	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa bahwa banyak orang lebih bahagia dari saya.				

10	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat hal tersebut dari berbagai perspektif.				
11	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai sebuah kewajaran yang di alami oleh banyak orang.				
12	Ketika saya melihat suatu hal dari diri saya yang saya tidak sukai, saya merasa diri saya terbebani.				
13	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu kondisi yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap memandang berdasarkan sudut pandang yang baik.				
14	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.				
15	Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya tidak mampu mengontrol perasaan kecewa tersebut.				
16	Saya dapat menjadi marah terhadap diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.				

17	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk menerima perasaan tersebut dengan keterbukaan.				
18	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				
19	Ketika terjadi sesuatu menyakitkan, saya cenderung untuk membesar-besarkan peristiwa tersebut.				
20	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap hal-hal dalam diri saya yang tidak saya sukai.				

Data Penelitian Kesejahteraan Psikologis

(Subjek 1-15)

Subjek	Aitem														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
S1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
S2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
S3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
S4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3
S5	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3
S6	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3
S7	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3
S8	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3
S9	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4
S10	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3
S11	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4
S12	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	2	3	3	3	4
S13	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
S14	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4
S15	4	4	4	4	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4
S16	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	1	3	3	1	4
S17	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3
S18	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4
S19	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2
S20	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
S21	3	3	3	4	2	3	2	1	2	2	3	3	4	2	3
S22	2	4	2	1	2	3	1	1	2	2	3	3	3	4	3
S23	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3
S24	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S25	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S26	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4
S27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3
S28	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S29	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
S30	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	2	3	3	3	4
S31	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	4
S32	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3
S33	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4
S34	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
S35	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3
S36	1	4	3	2	4	1	3	1	4	2	1	4	3	3	4
S37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4
S38	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
S39	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4

S40	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
S41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
S42	4	4	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3
S43	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
S44	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S46	2	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3
S47	1	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	3	1	4	3
S48	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4
S49	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4
S50	1	4	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	4

Data Penelitian Kesejahteraan Psikologis

(Subjek 1-50 aitem 16-29)

Subjek	Aitem													
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
S1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
S2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3
S3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4
S4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
S5	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
S6	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2
S7	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3
S8	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3
S9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S11	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2
S12	3	4	3	2	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3
S13	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3
S14	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3
S15	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2
S16	3	4	4	3	1	4	4	1	3	4	4	1	3	4
S17	3	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3
S18	4	4	3	2	3	4	1	1	3	4	4	4	3	2
S19	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2
S20	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	1
S21	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2
S22	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2
S23	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
S24	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4
S25	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S26	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3
S27	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
S28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S29	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3
S30	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S31	4	4	2	4	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4
S32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S33	4	4	2	2	2	4	3	1	3	4	1	4	4	3
S34	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3
S35	3	4	2	1	4	4	3	4	1	4	3	3	4	3
S36	4	4	2	2	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4
S37	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S38	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
S39	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2

S40	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2
S41	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2
S42	3	3	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3
S43	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
S44	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S45	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
S46	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4
S47	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3
S48	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3
S49	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
S50	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2

Data Penelitian *Self-compassion*

(Subjek 1-50 aitem 1-10)

Subjek	Aitem									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
S1	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3
S2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4
S3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3
S4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4
S5	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4
S6	1	3	3	2	3	4	2	3	2	4
S7	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4
S8	2	4	2	2	4	4	3	4	1	4
S9	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
S10	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
S11	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3
S12	2	4	4	2	4	4	4	4	1	4
S13	2	2	4	2	3	3	4	3	2	3
S14	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4
S15	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4
S16	2	3	1	3	3	4	1	3	1	4
S17	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4
S18	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
S19	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S20	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3
S21	2	4	4	2	4	3	4	3	2	3
S22	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
S23	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
S24	2	2	2	1	4	4	3	4	1	4
S25	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3
S26	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4
S27	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
S28	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
S29	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4
S30	2	3	4	2	3	3	4	3	1	4
S31	4	3	4	2	3	3	4	4	2	3
S32	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3
S33	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4
S34	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4
S35	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3
S36	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4
S37	2	3	2	4	3	3	4	3	2	3
S38	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3
S39	3	3	2	2	4	3	1	3	3	3

S40	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4
S41	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3
S42	2	4	3	2	4	4	2	3	2	4
S43	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3
S44	2	4	3	2	4	4	3	4	2	3
S45	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3
S46	2	3	2	2	3	4	3	3	2	4
S47	2	4	1	2	3	3	3	3	1	4
S48	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4
S49	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
S50	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4

Data Penelitian *Self-compassion*

(Subjek 1-50 aitem 11-20)

Subjek	Aitem									
	11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
S1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
S2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4
S3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3
S4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4
S5	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4
S6	2	3	4	3	2	1	3	4	2	4
S7	4	2	3	3	2	4	3	4	4	3
S8	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4
S9	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3
S10	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
S11	3	2	4	4	1	4	4	4	1	3
S12	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4
S13	3	2	4	4	1	4	4	4	4	3
S14	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2
S15	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3
S16	4	2	4	3	1	2	3	4	2	4
S17	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4
S18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S19	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3
S20	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4
S21	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
S22	3	2	1	3	2	3	2	3	3	4
S23	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
S24	4	1	4	4	3	2	3	4	4	4
S25	3	4	4	3	4	3	1	4	4	3
S26	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
S27	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
S28	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3
S29	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3
S30	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
S31	3	2	4	4	4	2	3	4	4	3
S32	3	2	3	4	2	2	3	4	1	1
S33	3	2	3	4	2	3	4	4	4	3
S34	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
S35	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4
S36	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3
S37	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3
S38	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3
S39	3	3	3	3	2	4	3	4	1	3

S40	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3
S41	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S42	4	1	3	4	2	2	4	1	2	3
S43	3	1	3	3	1	1	3	3	2	3
S44	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4
S45	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3
S46	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
S47	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3
S48	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4
S49	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
S50	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self-compassion	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
Kesejahteraan Psikologis	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self-compassion	.083	50	.200*	.985	50	.782
Kesejahteraan Psikologis	.097	50	.200*	.984	50	.721

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Self-compassion	Between Groups	(Combined)	2080.497	21	99.071	1.475	.166
		Linearity	769.500	1	769.500	11.460	.002
		Deviation from Linearity	1310.997	20	65.550	.976	.514
	Within Groups		1880.083	28	67.146		
	Total		3960.580	49			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Self-compassion	.441	.194	.725	.525

Uji Hipotesis

Correlations

		Self-compassion	Kesejahteraan Psikologis
Self-compassion	Pearson Correlation	1	.441**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	50	50
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.441**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	50	50

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Beda Berdasarkan Usia

Group Statistics

	Usia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	35-49	22	87.5909	9.75734	2.08027
	50-55	28	90.5000	8.29324	1.56727
Self-compassion	35-49	22	62.7273	6.90191	1.47149
	50-55	28	62.4286	5.32241	1.00584

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	.000	.990	-1.139	48	.260	-2.90909	2.55364	-8.04354	2.22536
	Equal variances not assumed			-1.117	41.265	.270	-2.90909	2.60459	-8.16814	2.34996
Self-compassion	Equal variances assumed	.918	.343	.173	48	.863	.29870	1.72772	-3.17511	3.77252
	Equal variances not assumed			.168	38.647	.868	.29870	1.78242	-3.30763	3.90503

Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan

Group Statistics

	Pekerjaan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	IRT	16	87.0625	6.37149	1.59287
	Bekerja	34	90.2353	9.91191	1.69988
Self-compassion	IRT	16	63.7500	5.24722	1.31181
	Bekerja	34	62.0000	6.32456	1.08465

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	1.865	.178	-1.168	48	.248	-3.17279	2.71553	-8.63274	2.28715
	Equal variances not assumed			-1.362	43.170	.180	-3.17279	2.32956	-7.87025	1.52467
Self-compassion	Equal variances assumed	.595	.444	.961	48	.342	1.75000	1.82165	-1.91267	5.41267
	Equal variances not assumed			1.028	35.070	.311	1.75000	1.70215	-1.70529	5.20529

Uji Beda Berdasarkan Pendidikan

Group Statistics

	Pendidikan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	Tidak PT	31	88.8065	7.97671	1.43266
	PT	19	89.8947	10.64004	2.44099
Self-compassion	Tidak PT	31	63.2258	5.97612	1.07334
	PT	19	61.4737	6.04950	1.38785

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	1.119	.296	-.412	48	.682	-1.08829	2.64192	-6.40022	4.22365
	Equal variances not assumed			-.385	30.374	.703	-1.08829	2.83036	-6.86568	4.68910
Self-compassion	Equal variances assumed	.003	.955	1.002	48	.322	1.75212	1.74924	-1.76496	5.26920
	Equal variances not assumed			.999	37.848	.324	1.75212	1.75448	-1.80010	5.30435

Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak

Group Statistics

	JumlahAnak	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	≤ 2 anak	28	90.1786	10.47768	1.98010
	> 2 anak	22	88.0000	6.68331	1.42489
Self-compassion	≤ 2 anak	28	63.0357	6.26857	1.18465
	> 2 anak	22	61.9545	5.73608	1.22294

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	2.906	.095	.848	48	.401	2.17857	2.56876	-2.98627	7.34341
	Equal variances not assumed			.893	46.256	.376	2.17857	2.43948	-2.73112	7.08826
Self-compassion	Equal variances assumed	.084	.773	.628	48	.533	1.08117	1.72120	-2.37953	4.54187
	Equal variances not assumed			.635	46.830	.529	1.08117	1.70263	-2.34442	4.50676

Uji Beda Berdasarkan Lama Kehilangan Pasangan Hidup

Group Statistics

	Lama Menjanda	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	≤ 5 tahun	27	90.1852	9.23221	1.77674
	> 5 tahun	23	88.0870	8.76415	1.82745
Self-compassion	≤ 5 tahun	27	62.5556	6.51822	1.25443
	> 5 tahun	23	62.5652	5.48408	1.14351

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	.001	.973	.820	48	.416	2.09823	2.55964	-3.04828	7.24473
	Equal variances not assumed			.823	47.407	.415	2.09823	2.54880	-3.02813	7.22459
Self-compassion	Equal variances assumed	.632	.430	-.006	48	.996	-.00966	1.72129	-3.47054	3.45122
	Equal variances not assumed			-.006	47.996	.995	-.00966	1.69741	-3.42255	3.40322

Uji Beda Berdasarkan Usia Anak Terkecil

Group Statistics

	UsiaAnakTerkecil	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesejahteraan Psikologis	≤ 12 tahun	23	90.2609	9.42539	1.96533
	> 12 tahun	27	88.3333	8.68243	1.67093
Self-compassion	≤ 12 tahun	23	63.0435	5.94274	1.23915
	> 12 tahun	27	62.1481	6.13755	1.18117

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kesejahteraan Psikologis	Equal variances assumed	.136	.714	.752	48	.456	1.92754	2.56244	-3.22459	7.07966
	Equal variances not assumed			.747	45.281	.459	1.92754	2.57964	-3.26724	7.12231
Self-compassion	Equal variances assumed	.000	.985	.522	48	.604	.89533	1.71643	-2.55578	4.34644
	Equal variances not assumed			.523	47.182	.603	.89533	1.71192	-2.54825	4.33891