

NASKAH PUBLIKASI

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



Oleh :

HARY DWI ANGGORO

ENDAH PUSPITA SARI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

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



Oleh :

HARY DWI ANGGORO

ENDAH PUSPITA SARI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

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



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Endah Puspita Sari'.

(Endah Puspita Sari S.Psi., M.Psi., Psikolog.)

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

Hary Dwi Anggoro¹, Endah Puspita Sari²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Email: harydwianggoro@gmail.com

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Email: e_puspita_s@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being in single mothers. Subjects in this study were wife who lost a life partner because of the husband who died. the subject age range is 35-55 years. This study used the psychological well-being scale adapted from the Psychological Well-Being Scale (PWBS) compiled by Ryff (Abbott, Ploubidis, Huppert, dkk., 2006) and the self-compassion scale adapted from Self-Compassion Scale (SCS) compiled by Neff (2003b). The results of this study indicate there is a positive relationship between self-compassion with psychological well-being in single mothers. Correlation between both variables is $r = 0,493$ and $p = 0,001$ so hypothesis in this research accepted

Keywords: self-compassion, psychological well-being, wife who lost a life partner

PENGANTAR

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang pada hakikatnya diciptakan berpasang-pasangan 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 depresi 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 frustrasi dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama. Rasa frustrasi 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 berpengaruh 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. Sedangkan 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 memiliki 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-compassion* 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 tangga yang semula di jalani bersama dengan pasangan 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 pandang bahwa semua manusia juga mengalami permasalahan (*common humanity*) memiliki kontribusi 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 autisme 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, Abakumkin 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?”

METODE PENELITIAN

A. 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).

B. 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.

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.

C. 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.

HASIL PENELITIAN

A. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas menggunakan bantuan program *SPSS version 17 for Windows*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov*.

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	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 $p=0,721$ ($p > 0,05$).

Tabel 2.
Uji Linearitas

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

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 $F=11,460$.

B. Uji Hipotesis

Uji korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi parametrik, yaitu *Product Moment*. Uji korelasi parametrik *Product Moment* dapat digunakan karena syarat pada uji asumsi sudah terpenuhi, yaitu data bersifat normal dan linear. Kedua variabel dinyatakan berkorelasi apabila memiliki nilai $p < 0,05$.

Tabel 3.
Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	Pearson		Keterangan
	r	sig	
<i>Self-compassion</i> 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.

C. Uji Beda

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada subjek berdasarkan usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, jumlah anak, lama kehilangan pasangan hidup, dan usia anak terkecil.

Tabel 4.
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).

Tabel 5.
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).

Tabel 6.
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.

Tabel 7.
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 memiliki anak lebih dari 2.

Tabel 8.

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.

Tabel 9.

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.

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 hidup karena 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 kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Dalam penelitiannya, Raes (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* menjadi prediktor simptom depresi. Dimana seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki simptom depresi yang rendah. Sebaliknya apabila seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah akan menimbulkan peningkatan simptom 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 sebagai 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%.

Berdasarkan 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 dilakukan 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.

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.

SARAN

Penelitian mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak agar peneliti yang akan datang dapat lebih baik lagi. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

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., Pudrovskaya, 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 Prosocial 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 Asuh 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 Eudaimonic Well-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 Government: 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 Rotterdam.
- 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>.

IDENTITAS PENELITIAN

Nama Mahasiswa : Hary Dwi Anggoro

Alamat Kampus : Jalan Kaliurang KM. 14.5, Umbulmartani,
Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55584

Alamat Rumah : Jalan Kertinegara No. 143 Kec. Kebumen Kab, Kebumen

Nomor HP : 0877 3255 9191

Alamat Email : harydwianggoro@gmail.com