



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA
DI SMAN 1 PARIANGAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi (S-1) Program Studi
Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

Oleh:

HAFIFA ISMUL FAUZA

2130306028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR**

2025



**THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-COMPASSION* AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS AT
SMAN 1 PARIANGAN**

THESIS

*submitted as a requirement for completion of the undergraduate study program in
islamic psychology, faculty of ushuluddin adab and da'wah
uin mahmud yunus batusangkar*

BY:

**HAFIFA ISMUL FAUZA
REG NO. 2130306028**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF USHULUDDIN ADAB AND DAKWAH
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
2025**



العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى المراهقين في مدرسة SMAN 1 باريانجان

أُطْرُوحَة

مُقَدِّم كَشْرَط لِإِكْمَال بَرْنَامِج الدِّرَاسَة الجامعية في علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة
جامعة محمود يونس باتوسانكار

بواسطة:

حَفِيزَة إِسْمُول فَوْزَة

٢١٣٠٣٠٦٠٢٨

بَرْنَامِج دِرَاسَة علم النفس الإسلامي
كلية اوشولودين الادب والدعوة
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتوسانكار

٢٠٢٥

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas Nama **Hafifa Ismul Fauza** NIM 2130306028 dengan Judul **"Hubungan Antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja di SMAN1 Pariangan"**.Memandang bahwa Skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasyah*

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 08 Agustus 2025
Pembimbing


Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi.,MA
NIP. 197909162003122003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafifa Ismul Fauza
NIM : 2130306028
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI saya yang berjudul, **"HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI SMAN 1 PARIANGAN"**, adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 14 Agustus 2025

Saya yang menyatakan,



Hafifa Ismul Fauza
NIM. 2130306028

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama **HAFIFA ISMUL FAUZA**, NIM: **2130306028** dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI SMAN 1 PARIANGAN"**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 19 Agustus 2025 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

Demikian Persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan semestinya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A NIP. 197909162003122003	Ketua Sidang/Pembimbing		20/08/2025
2	Dani Yoselisa, M.Psi., Psikolog NIP. 198906062020122018	Penguji Utama		21/08/2025
3	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 197102012006041016	Anggota Penguji		21/08/2025

Batusangkar, 21 Agustus 2025
Mengetahui
Plh. Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah




Dr. Fadriati, M.Ag.
NIP. 196911091998032002

BIODATA PENULIS



A. Data Diri

Nama : Hafifa Ismul Fauza
Nim : 2130306028
Tempat/ Tanggal Lahir : Simabur/ 10 April 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jorong Tanjung Limau, Nagari Simabur,
Kec. Pariangan, Kab. Tanah Datar, Prov
Sumatera Barat
No Hp/ Wattshap : 089635763000
Email : hafifaismulfauza10@gmail.com

B. Keluarga

Ayah : Bahrizal
Ibu : Heppi Marni
Saudara : Nashila Ramadhani

C. Pendidikan

TK : TK Tunas Harapan
SDN : SDN 09 Simabur
MTsN : MTsS Thawalib Tanjung Limau
SMAN : SMAN 1Pariangan
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Sakit dalam Senyuman, Kuat dalam Keheningan"

Alhamdulillah rabbil ‘alamiin. Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, kekuatan, dan kemudahan dalam setiap langkah penyelesaian skripsi ini. Dengan rahmat dan karunia-Nya yang tiada tara, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Dalam perjalanan panjang menyelesaikan studi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini bukanlah hasil usaha sendiri, melainkan buah dari doa, dukungan, dan kasih sayang dari orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat. Dan alasan penulis menyelesaikan skripsi ini:

1. Kepada ayahanda Bahrizal dan ibunda Heppi Marni, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada henti kepada penulis
2. Kepada adik penulis Nashila Ramadhani, sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah penulis.
3. Kepada tim support system terhebat, Intan Suryani, Angela Lisky Febiola, Arling Katuri, Salsa Hamidah Efendi, Fitriyatil Hafizah, Zahara Lismawati, Melia Zahara, Arika Nurul Haq, terima kasih atas dukungan, semangat dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Seseorang yang telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi terbesar, terima kasih atas doa, dukungan, dan kepercayaan yang diberikan selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Terima kasih untuk diri sendiri Hafifa Ismul Fauza Diri yang telah berjuang, bertahan dan terus belajar menjadi lebih baik dalam setiap proses kehidupan.terimakasih karna selalu kuat dalam setiap proses.

Terimakasih telah menemani proses penulis sampai sekarang ini, tiada kata yang mampu penulis ucapkan selain terimakasih.

ABSTRAK

Hafifa Ismul Fauza, NIM 2130306028, Judul Skripsi "Hubungan Antara *Self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada Remaja SMAN 1 Pariangan". Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Permasalahan utama pada penelitian ini adalah masih adanya remaja yang mengalami kesulitan dalam menerima diri secara utuh, mudah menyalahkan diri saat gagal, serta kurang mampu mengelola emosi secara sehat. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan menarik diri, sulit membangun hubungan positif, rentan tertekan oleh tuntutan akademik, dan belum memiliki arah hidup yang jelas. Kondisi ini mencerminkan rendahnya *self-compassion*, yang berdampak pada penurunan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja kelas XI di SMAN 1 Pariangan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan yang berjumlah 376 orang siswa. Sampel penelitian sebanyak 78 siswa yang diambil dengan teknik proportional simple random sampling dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r = 0,728$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting dalam mendukung *psychological well-being* pada remaja.

Kata kunci: *Self-compassion*, *Psychological well-being*, Remaja.

ABSTRACT

Hafifa Ismul Fauza, Student ID 2130306028, Thesis Title: "The Relationship Between Self-Compassion and Psychological Well-Being in Adolescents at SMAN 1 Pariangan". Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, State Islamic University Mahmud Yunus Batusangkar.

The main issue in this study is that some adolescents still experience difficulties in fully accepting themselves, tend to blame themselves when they fail, and have limited ability to manage emotions in a healthy way. Several students show tendencies to withdraw, struggle to build positive relationships, are vulnerable to academic pressure, and lack a clear sense of life direction. This condition reflects low self-compassion, which affects the decline in psychological well-being. Therefore, this study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being in eleventh-grade students at SMAN 1 Pariangan.

This research employed a quantitative method with a correlational design. The population consisted of all eleventh- and twelfth-grade students at SMAN 1 Pariangan, totaling 376 students. A sample of 78 students was selected using proportional simple random sampling with a 10% margin of error. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test.

The hypothesis test results showed an r-value of 0.728 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship between self-compassion and psychological well-being. This means that the higher the adolescents' self-compassion, the higher their psychological well-being. Thus, it can be concluded that self-compassion plays an important role in supporting adolescents' psychological well-being.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Well-Being, Adolescents.

المستخلص

العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاه " :، عنوان البحث 2130306028 :حَفِيفَةُ إِسْمَـلَ قُوْزَا، رقم القيد برنامج دراسة علم النفس . "النفسي لدى المراهقين في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى باريانجان الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، جامعة الدولة الإسلامية محمود يونس باتوسنغكار تتمثل المشكلة الرئيسية في هذه الدراسة في أن بعض المراهقين ما زالوا يواجهون صعوبة في تقبّل ذواتهم بشكل كامل، ويميلون إلى لوم أنفسهم عند الفشل، ويعانون من ضعف القدرة على إدارة الانفعالات كما يُظهر بعض الطلاب ميلاً إلى الانعزال، ويجدون صعوبة في بناء علاقات إيجابية، بطريقة صحية هذه الحالة تعكس انخفاض .ويكونون عرضة للضغط الأكاديمي، ويفتقرون إلى اتجاه واضح في حياتهم لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة .مستوى التعاطف مع الذات، مما يؤثر سلباً في الرفاه النفسي بين التعاطف مع الذات والرفاه النفسي لدى طلاب الصف الحادي عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى باريانجان.

شمل مجتمع الدراسة جميع طلاب .اعتمد هذا البحث على المنهج الكمي باستخدام التصميم الارتباطي 376الصفين الحادي عشر والثاني عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى باريانجان، والبالغ عددهم طالباً باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة بالتناسب، مع نسبة 78تم اختيار عينة مكوّنة من .طالباً .تم تحليل البيانات باستخدام اختبار معامل ارتباط بيرسون .10%خطأ قدرها ، مما يدل على ($p < 0.05$) 0.000بمستوى دلالة 0.728بلغت r أظهرت نتائج اختبار الفرضية أن قيمة وهذا يعني أنه كلما ارتفع .وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرفاه النفسي وبناءً على ذلك، يمكن .مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين، ارتفع مستوى رفاههم النفسي .الاستنتاج أن التعاطف مع الذات له دور مهم في دعم الرفاه النفسي لدى المراهقين .التعاطف مع الذات، الرفاه النفسي، المراهقون :الكلمات المفتاحية

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di SMAN 1 Pariangan**”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Penulis menyadari bahwa proses penulisan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Namun, berkat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, serta rahmat Allah SWT, penulis akhirnya dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Secara khusus dalam kesempatan ini penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., MA., M.Res., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak Dr. Risman Bustamam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Ibu Sri Putri Rahayu Z, Psi., M.A selaku Ketua Prodi Psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
4. Bapak Prof. Dr. Ardimen, S.Ag.,M.Pd., Kons selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
5. Ibu Dr.Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A, sebagai dosen pembimbing. Terimakasih kepada ibu atas bimbingan, dukungan, dan kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Petunjuk dan masukan yang berharga telah membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik.

6. Kepala dan staf perpustakaan UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah membantu untuk menyediakan sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini.
7. Ketua LPPM dan staf yang telah memberikan surat rekomendasi izin penelitian dalam melakukan penelitian untuk pembuatan skripsi ini.
8. Bapak Drs. Niviko selaku kepala sekolah SMAN 1 Pariangan dan kepada bapak/ibu guru SMAN 1 Pariangan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Kepada para responden yang telah membantu meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam penelitian ini.
10. Kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada penulis yaitu seluruh sanak keluarga yang telah memberikan kasih sayang, dorongan, bantuan moril maupun materil dan do'a kepada penulis dalam menjalani hari demi hari.
11. Kepada teman-teman terdekat yang telah bersama berjuang dalam menggapai cita-cita. Terima kasih atas rasa senang, sedih serta haru untuk setiap moment yang diberikan.
12. Terima Kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan berkah dari Allah SWT. Penulis juga dengan rendah hati mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi penelitian ini.

Batusangkar, 05 Juli 2025

Penulis

Hafifa Ismul Fauza

NIM. 2130306028

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
المستخلص	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	12
G. Definisi Operasional	13
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Landasan Teori.....	14
B. Kajian Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka berpikir	30
D. Hipotesis	31
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis penelitian.....	33
B. Tempat & Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi & Sampel.....	33
D. Pengembangan Instrument.....	36
H. E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik analisis data	50
BAB IV.....	53
PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Subjek Penelitian	53

B.	Deskripsi Data.....	53
E.	Deskripsi Data <i>Self-compassion</i>	59
C.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	64
D.	Pengujian Hipotesis	67
E.	Analisis Tambahan.....	69
F.	Pembahasan.....	76
BAB V		80
PENUTUP		80
A.	Kesimpulan	80
B.	Implikasi	80
C.	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram 1.....	3
Gambar 1. Diagram 2.....	4
Gambar 1. Diagram 3.....	5
Gambar 1. Diagram 4.....	5
Gambar 1. Diagram 5.....	6
Gambar 1. Diagram 6.....	7
Gambar 4. 1 Grafik Frekuensi Kategori Psychological well-being	59
Gambar 4. 2 Grafik Frekuensi Kategori Self-compassion	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian Pada Siswa Kelas X dan XI SMAN 1	
Pariangan	32
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pariangan..	33
Tabel 3. 3 Skor Skala Model Likert	34
Tabel 3. 4 Blueprint skala self compassion (Sugianto et.al., 2020)	36
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Psychological well-being	37
Table 3.6 Hasil Analisis Validitas Aiken'V Self-compassion	40
Tabel 3.7 Hasil Analisis Validitas Aiken'V Psychological well-being	41
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Self-compassion	44
Tabel 3.9 Blueprint Penelitian Skala Self-compassion	44
Tabel 3.10 Tabel Uji Reliabilitas Skala Self-compassion.....	45
Tabel 3.11 Blueprint Penelitian Skala Psychological well-being	46
Tabel 3. 12 Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi nilai	47
Tabel 4.1Tabel Data Siswa Kelas XI dan XII	49
Tabel 4.2 Tabel Hasil Uji Data Hipotetik dan Empirik	50
Tabel 4.3 kategori penilaian psychological well-beig.....	50
Tabel 4.4 Frekuensi Kategori psychological well-being.....	51
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Psychological well-being.....	52
Tabel 4.6 kategori penilaian self-compassion	52
Tabel 4.7 Frekuensi Kategori self-compassion	56
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Self-compassion	57
Tabel 4.9 Analisis deskriptif psychological well-being dan self- compassion	57
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	64
Tabel 4.13 Hasil Analisis Uji Determinnan	65
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Aspek Penerimaan Diri Dengan Self-compassion.....	66
Tabel 4.15 Uji Hipotesis Aspek Hubungan Positif Dengan Orangg Lain Dengan Self-compassion	67

Tabel 4.16 Uji Hipotesis Aspek Kemandirian Dengan Orang Lain Dengan Self-compassion	68
Tabel 4.17 Uji hipotesis Aspek penguasaan lingkungan dengan Self-compassion	69
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Aspek Tujuan Hidup Dengan Self- Compassion.....	71
Tabel 4.19 Uji Hipotesis Aspek Tujuan Hidup Dengan Self- Compassion.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap transisi dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini, remaja menghadapi proses penyesuaian diri karena adanya perubahan dalam harapan, peran sosial, dan perilaku (Addzaky, 2024). Menurut Hurlock (2006) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh tantangan dan membutuhkan banyak penyesuaian karena perubahan-perubahan tersebut. Kondisi ini bisa memicu konflik, seperti perilaku membangkang, serta munculnya emosi negatif seperti cemas, iri, dan marah, terutama jika lingkungan tidak sesuai dengan keinginan remaja. Perubahan-perubahan ini juga dapat berdampak pada penurunan tingkat kepuasan hidup (Batubara & Chung dalam Wahyuni & Arsita, 2019).

Menurut Havighurst dalam (Hurlock, 2006), masa remaja memiliki sejumlah tugas perkembangan yang penting untuk dicapai, antara lain: membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, mengembangkan identitas diri yang stabil, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, mempersiapkan karier atau peran kehidupan dewasa, serta menginternalisasi nilai-nilai moral. Keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan ini akan membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut dapat menimbulkan masalah penyesuaian diri, rendahnya penerimaan diri, serta kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya *psychological well-being*.

Rendahnya tingkat *psychological well being* pada remaja sering kali dilatarbelakangi oleh ketidakmampuan mereka dalam memenuhi tugas perkembangan yang seharusnya, seperti membangun hubungan sosial yang positif, mengembangkan identitas diri, dan mengelola emosi.

Kondisi ini seringkali diperparah oleh rendahnya *self-compassion*, di mana remaja kesulitan untuk bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau tekanan, sehingga memperburuk stres, kecemasan, dan depresi, yang pada gilirannya dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup mereka (Siswanto, 2024).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini sering kali menjadi tantangan besar yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. *Psychological well-being* mencakup beberapa aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, kemampuan mengelola lingkungan, serta perkembangan pribadi. Tingkat *psychological well-being* yang baik membantu remaja untuk berfungsi secara optimal, mampu menghadapi stres, dan mewujudkan potensi dirinya (Salsabila & Palupi, 2024).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang kesulitan menerima diri sendiri dan sering menyalahkan diri cenderung lebih mudah mengalami stres, bahkan depresi. Selain itu, paparan konten negatif serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat memperburuk citra diri dan menurunkan tingkat kebahagiaan mereka (Salsabila & Palupi, 2024).

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa banyak remaja yang menghadapi tekanan yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Syauqi & Khoirunnisa (2023) menyatakan bahwa sekitar 10%-20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan setengah dari jumlah tersebut berada dalam rentang usia 14 hingga 20 tahun. Menurut para ahli siciodologist, sekitar 4,2% remaja di Indonesia pernah memiliki pemikiran untuk bunuh diri, di mana 6,9% di antaranya merupakan siswa, dan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi yang dialami remaja dapat dipicu oleh

berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perundungan atau *bullying*, konflik dalam keluarga, serta masalah ekonomi (Nugroho et al., 2022). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja menjadi sangat penting.

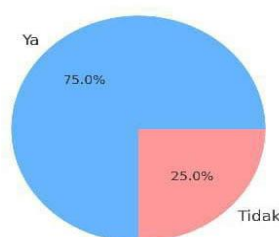
Menurut Aspinwall (2002) *Psychological well-being* menggambarkan seberapa baik dan positif psikologis berfungsi. menyatakan bahwa *psychological well-being* mencerminkan sejauh mana kondisi psikologis individu berfungsi dengan baik dan positif. Sementara itu, menurut Schultz (dalam Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016) *psychological well-being* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menjalankan fungsi positif. Fungsi positif ini merujuk pada tujuan atau arah hidup yang diharapkan oleh individu yang memiliki kondisi mental yang sehat.

Survei awal yang telah peneliti lakukan dilapangan pada tanggal 17-18 juni 2025 untuk mengidentifikasi fenomena yang sedang terjadi. Survei ini dilakukan dengan membagikan *link Google Form* kepada siswa aktif SMAN 1 Pariangan tahun ajaran 2024/2025. Kuesioner tersebut memuat 18 pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* menurut teori Ryff (1989) Sebanyak 8 siswa telah mengisi formulir ini, dan hasilnya dapat dilihat dalam bentuk diagram serta uraian pertanyaan sebagai berikut:

Apakah Anda menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri Anda?

Apakah Anda merasa puas dengan diri Anda sendiri apa adanya?

Apakah Anda mampu berdamai dengan masa lalu Anda, baik yang menyenangkan maupun tidak?



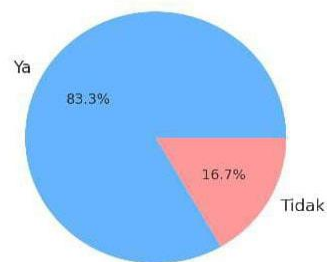
Gambar 1.1 Diagram 1

Dari gambar 1.1 dapat dilihat bahwa untuk menjawab pertanyaan mengenai penerimaan diri, sekitar 80% responden menyatakan bahwa mereka menerima kelebihan dan kekurangan diri, merasa puas apa adanya, serta mampu berdamai dengan masa lalu. Sementara itu, sisanya sekitar 20% masih menunjukkan kesulitan dalam menerima diri mereka sepenuhnya. Seringkali menyalahkan diri sendiri atas kekurangan atau kegagalan yang dialami. Hal ini mengindikasikan adanya tingkat *self-compassion* yang rendah pada sebagian kecil siswa, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menerima diri secara positif.

Apakah Anda merasa memiliki hubungan yang hangat dan saling mendukung dengan orang lain?

Apakah Anda mudah membangun hubungan baik dengan orang-orang di sekitar Anda?

Apakah Anda merasa orang terdekat Anda bisa mengandalkan Anda saat mereka membutuhkan bantuan?



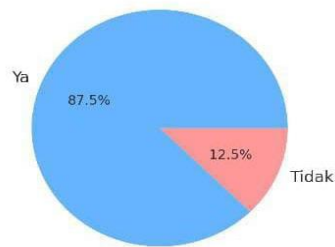
Gambar 1.2 Diagram 2

Pada gambar 1.2 terlihat bahwa $\pm 85\%$ responden menjawab bahwa mereka merasa memiliki hubungan yang hangat, dapat dipercaya, dan mudah menjalin relasi dengan orang lain. Sisanya sekitar 15% mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang positif. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri atau merasa tidak layak menjalin hubungan karena kurangnya *self-compassion* terhadap diri sendiri, yang membuat mereka sulit membuka diri kepada orang lain.

Apakah Anda mampu mengambil keputusan sendiri tanpa dipengaruhi tekanan dari orang lain?

Apakah Anda merasa yakin dengan prinsip hidup yang Anda pegang, meskipun berbeda dari orang lain?

Apakah Anda tetap teguh pada pilihan Anda meskipun tidak mendapat persetujuan dari orang lain?



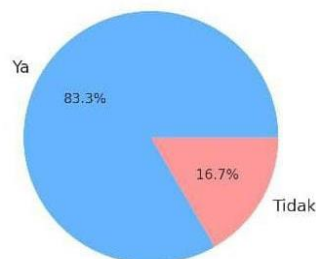
Gambar 1. 3 Diagram 3

Pada gambar 1.3 terlihat bahwa sekitar 78% responden menyatakan mampu mempertahankan pendapat dan mengambil keputusan sendiri tanpa terpengaruh tekanan sosial. Namun, sekitar 22% masih cenderung mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain. Kecenderungan ini dapat diperparah oleh rendahnya *self-compassion*, di mana siswa kurang percaya pada kemampuan dan nilai diri sendiri, sehingga lebih rentan terhadap tekanan eksternal.

Apakah Anda mampu mengatur kehidupan sehari-hari Anda dengan baik?

Apakah Anda merasa bisa menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan Anda?

Apakah Anda dapat memanfaatkan kesempatan yang ada untuk mencapai tujuan Anda?

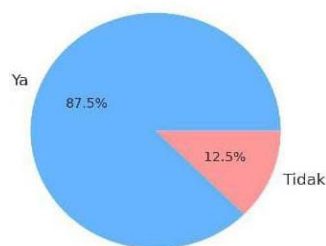


Gambar 1.4 Diagram 4

Pada gambar 1.4 terlihat bahwa lebih dari 80% responden merasa dapat mengatur kehidupan sehari-hari, beradaptasi dengan perubahan, dan memanfaatkan peluang. Hanya sekitar 20% yang merasa

belum sepenuhnya mampu dalam hal tersebut. Siswa dengan *self-compassion* yang rendah mungkin kesulitan menghadapi tantangan dan perubahan lingkungan karena cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, bukan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.

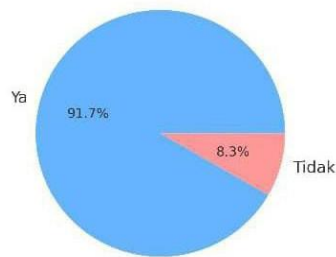
Apakah Anda merasa memiliki tujuan hidup yang jelas?
 Apakah Anda merasa hidup Anda memiliki arah yang pasti?
 Apakah Anda mengetahui apa yang ingin Anda capai dalam hidup?



Gambar 1.5 Diagram 5

Pada gambar 1.5 dapat dijelaskan bahwa sebanyak $\pm 83\%$ responden menunjukkan bahwa mereka memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa hidup mereka memiliki arah yang pasti. Sisanya sekitar 17% merasa belum menemukan arah hidup atau tujuan yang kuat. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki *sense of purpose*, yaitu pemahaman tentang arah dan makna hidupnya. Rendahnya *self-compassion* dapat menyebabkan siswa merasa putus asa atau tidak berharga, sehingga sulit bagi mereka untuk menetapkan tujuan hidup yang bermakna dan memiliki motivasi untuk mencapainya.

Apakah Anda merasa terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu?
 Apakah Anda terbuka terhadap pengalaman baru yang membantu pertumbuhan diri Anda?
 Apakah Anda berusaha belajar dari setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang sulit?



Gambar 1. 6 Diagram 6

Pada gambar 1.6 dapat dilihat bahwa sekitar 87% responden merasa bahwa mereka terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan belajar dari pengalaman hidup. Hanya sekitar 13% yang belum sepenuhnya mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Siswa yang kurang memiliki *self-compassion* cenderung sulit melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga menghambat pertumbuhan pribadi mereka dan membuat mereka enggan mencoba hal baru.

Berdasarkan survei awal, dapat dilihat bahwa siswa SMAN 1 Pariangan menunjukkan variasi dalam penerapan *self-compassion* dan pencapaian *psychological well-being*. Sebagian siswa sudah mampu menerima diri dan menghadapi kesulitan dengan sikap positif sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Namun, sebagian lainnya masih kesulitan menunjukkan *self-compassion*, yang berdampak pada rendahnya beberapa aspek *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, hubungan sosial, dan tujuan hidup.

Menurut Ryff & Keyes (1955) menyatakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang saling berkaitan dan mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, seperti faktor demografis, dukungan sosial, kepribadian, dan *self-compassion*. Faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, latar budaya, serta status sosial ekonomi turut berperan dalam membentuk cara individu merasakan dan mengelola kesejahteraan psikologisnya (Ryff, 1989). Dukungan sosial yang kuat juga berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis. Individu

yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mencapai tujuan hidup, berkembang secara positif, dan menerima dukungan emosional ketika menghadapi tantangan sehari-hari (Devis dalam Elyaumi, 2022).

Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berperan penting (Renggani & Widiasavitri, 2018). *Self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang dan kepedulian, terutama saat menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup, sehingga dapat membantu meningkatkan *psychological well-being*. Sebaliknya, ketika *self-compassion* rendah, individu cenderung lebih keras pada diri sendiri, memperburuk emosi negatif, dan kesulitan membangun pandangan optimis. Menurut Neff (2003) *self-compassion* tidak hanya berperan dalam mengubah emosi negatif menjadi positif, tetapi juga mampu meningkatkan rasa bahagia, sikap optimis, serta kualitas hubungan sosial yang positif dengan orang lain

Self-compassion merupakan sikap menerima dan memahami diri sendiri secara positif, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Menurut Neff (2008) *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu bersikap baik kepada diri sendiri, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum, serta bersikap objektif atau tidak menghakimi diri secara berlebihan. Menurut penelitian, *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima diri sendiri, mengurangi pengaruh negatif dari perbandingan sosial, serta lebih efektif dalam menghadapi stres dan tekanan yang muncul (Smeeke, 2017). Sebaliknya, remaja dengan *self-compassion* yang rendah seringkali kesulitan menerima diri, rentan terhadap perbandingan sosial yang merugikan, dan kurang efektif dalam mengelola stres, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan

psikologis mereka.

Dalam kondisi seperti ini, *self-compassion* atau welas diri menjadi salah satu sumber daya internal yang penting. *Self-compassion* mencakup kemampuan untuk bersikap ramah, sabar, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, khususnya saat menghadapi kegagalan atau penderitaan. Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dialami oleh semua orang (Naichiendami & Sartika, 2022). Secara umum, *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan baik di tengah situasi sulit, menerima kelemahan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, dan menyadari bahwa pengalaman tersebut bersifat universal. Kemampuan ini kini mulai banyak diperhatikan dalam dunia akademik karena dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Menurut Germer (2013) *self-compassion* merupakan istilah yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, memahami, dan menyadari bahwa tantangan atau kesulitan yang dihadapi merupakan bagian yang wajar dan dapat diterima dalam hidup. *Self-compassion* juga mencerminkan kapasitas individu untuk membentuk sikap positif terhadap diri sendiri guna meminimalkan dampak negatif dari kecenderungan menilai diri secara buruk dalam situasi yang tidak menyenangkan *self compassion* dan *Psychological well-being* pada remaja.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan membahas mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Penelitian terdahulu tersebut diantaranya yaitu: penelitian terdahulu oleh Elyaumi (2022) yang berjudul "*Hubungan antara self-compassion dengan Psychological well-being pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran daring*" penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada siswa yang menjalani proses

pembelajaran daring. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini secara spesifik menyoroti bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, mengindikasikan bahwa kurangnya sikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*) dan kecenderungan menghakimi diri (*self-judgment*) menjadi faktor yang sangat penting. Secara umum, tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada siswa berada dalam kategori sedang.

Penelitian yang relevan selanjutnya yang dilakukan oleh Naichiendami & Sartika (2022) yang berjudul "*Hubungan Self-compassion dengan Psychological well-being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung*", ditemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *Psychological well-being* pada remaja yang mengalami perundungan. Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dengan tingkat korelasi yang sangat kuat, ditunjukkan oleh nilai koefisien sebesar 0,722. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan di Kota Bandung.

Selain itu, hasil penelitian Utoyo & Kristinawati (2024) yang berjudul "*Hubungan antara Self-compassion dan Psychological well-being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Technology Facilitated Sexual-Violence*" menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya, dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, masih terdapat remaja yang memiliki *self-compassion* yang rendah sehingga berdampak pada *psychological well-being* mereka. Hal ini menunjukkan perlunya

penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* pada Remaja di SMAN 1 Pariangan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 pariangan.
2. Hubungan antara faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, dan status sosial ekonomi dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.
3. Hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan
4. Hubungan antara tipe kepribadian dengan *psychological well-being* pada siswa di SMAN 1 Pariangan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah sebelumnya, batasan penelitian ini dirumuskan sebagai: “Hubungan antara *self-compassion* dan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada remaja di SMAN 1 Pariangan.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya wawasan serta memberikan informasi tambahan mengenai *psychological well-being*, khususnya dalam konteks remaja di lingkungan sekolah. Sehingga hasil penelitian ini secara umum diharapkan dapat menjadi kontribusi pemikiran bagi lembaga pendidikan formal lainnya sebagai upaya dalam meningkatkan dan menyempurnakan proses pembelajaran dengan fokus pada pentingnya kesejahteraan psikologis siswa.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat memperluas pemahaman dan menambah pengetahuan mengenai keterkaitan antara hubungan antara *Psychological well-being* & faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti saat telah menjalani profesi sebagai seorang guru atau profesional di bidang pendidikan atau psikologi.

2) Bagi guru dan sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru dan pihak sekolah dalam menyadari pentingnya kesejahteraan psikologis siswa. Dengan pemahaman tersebut, guru bisa menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung sehingga memacu motivasi dan prestasi siswa.

3) Bagi orang tua

Hasil penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi orang tua untuk memahami pentingnya dukungan terhadap kesejahteraan psikologis anak. Orang tua dapat menerapkan strategi yang mendukung kesejahteraan psikologis anak di

rumah, sehingga anak merasa lebih termotivasi dan dihargai dalam proses belajar.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan tentang *self-compassion* dan *psychological well-being* serta berfungsi sebagai referensi awal untuk penelitian selanjutnya.

2. Luaran Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk diterbitkan menjadi artikel dalam jurnal ilmiah terakreditasi dan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik untuk meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Peneliti berharap karya ini dapat disusun menjadi skripsi yang disetujui dan disahkan oleh dewan penguji serta institusi terkait.

G. Definisi Operasional

1. *Self-compassion* adalah sikap penuh kasih dan penerimaan terhadap diri sendiri, terutama ketika seseorang mengalami kegagalan atau masa-masa sulit. Sikap ini mencakup kemampuan untuk memahami, menerima, dan peduli terhadap diri sendiri, sehingga individu dapat menghadapi emosi serta tantangan hidup secara lebih sehat. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), rasa kebersamaan sebagai manusia (*common humanity*), dan kesadaran penuh terhadap pengalaman tanpa berlebihan dalam mengidentifikasikannya (*mindfulness*).
2. *Psychological well-being* merupakan keadaan emosional dan mental yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya serta bagaimana ia berfungsi dalam berbagai bidang kehidupan. *Psychological well-being* mencakup beberapa aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Psychological well-being*

a. Pengertian *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis atau *Psychological well-being* menggambarkan kondisi mental yang positif, di mana seseorang merasa puas dengan hidupnya, mampu mengoptimalkan potensi diri, serta menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. *Psychological well-being* tercapai ketika individu menyadari kemampuannya, menerima kekurangan dan kelebihan, belajar dari pengalaman, memiliki tujuan hidup, merasakan kebahagiaan, serta peduli terhadap sesama.

Psychological well-being adalah kehidupan yang ditandai dengan perasaan bebas dari tuntutan yang mendesak dan selalu proaktif dalam menyelesaikan masalah. Dengan kata lain, *psychological well-being* adalah aspek psikologis yang mengacu pada pelepasan psikologi negatif untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup dengan memperkuat kontrol lingkungan, mencapai tujuan hidup yang lebih baik, dan penerimaan diri yang lebih baik (Nasir et.al., 2022). *Psychological well-being* adalah pengukuran tingkat kesejahteraan seseorang dari sudut pandang kesehatan psikologis yang positif (Simanjuntak et.al., 2021).

Menurut Ryan & Deci (2001) *psychological well-being* adalah penilaian kognitif individu terhadap kualitas hidupnya, yang memungkinkan mereka membedakan antara pengaruh positif dan negatif serta mencapai keseimbangan di antara keduanya. Kemudian, menurut Ryff dan Singer (1998) *Psychological well-being* adalah hasil dari pengamatan atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Bagaimana seseorang menerima diri apa adanya, berhubungan dengan orang lain, dapat

mengatur lingkungannya, memiliki tujuan hidup, menjadi lebih baik, dan mencapai pertumbuhan pribadi yang berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis mereka.

Psychological well-being mengacu pada cara pandang yang berbeda-beda bagi setiap orang. Menurut Wells (2010) kesejahteraan psikologis atau “*psychological well-being*” adalah kondisi di mana seseorang memiliki daya mental yang baik sehingga mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tekanan sehari-hari dengan cara yang tepat dan dapat diterima oleh dirinya sendiri. Menurut Diener & Ryan (2009) *Psychological well-being* memiliki peranan yang sangat penting karena dapat menunjang kesehatan yang optimal, memperpanjang usia harapan hidup, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan fungsi individu secara menyeluruh.

Psychological well being ialah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, berada dalam kondisi psikologis yang seimbang, dan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Remaja yang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya mampu melihat masa depan dengan lebih positif dan kecil kemungkinan untuk terlibat dalam permasalahan seperti kenakalan remaja. Hal ini pun akan sangat berdampak pada kehidupan sehari-harinya (Linawati & Desiningrum, 2017).

Psychological well-being merujuk pada kualitas hidup individu yang dievaluasi dari perspektif emosional, sosial, dan eksistensial (Telef et.al., 2013). Teori mengenai *psychological well-being* menekankan bahwa individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap kehidupan mereka, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta merasakan makna dan tujuan dalam hidup mereka (Yalçın et.al., 2021).

Berdasarkan paparan teori mengenai *Psychological well-*

being yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima keadaan dirinya. Untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan, individu perlu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

b. Aspek-aspek *psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) merumuskan *Psychological well-being* yang mencakup enam aspek utama, yaitu:

1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Berarti aspek ini memiliki artian bahwa seseorang harus menerima diri sendiri secara keseluruhan secara positif, termasuk di dalamnya semua kekuatan serta kelemahan yang ada.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Aspek ini berhubungan dengan memiliki sejumlah hubungan yang sangat hangat dengan orang lain. Serta memiliki sejumlah hubungan yang sangat memuaskan bersama individu lain.

3) Kemandirian (*Autonomy*)

Outonomy yaitu keterampilan seseorang agar dapat membuat keputusan sepenuhnya secara mandiri dan mengatur diri sendiri sepenuhnya.

4) Penguasaan lingkungan (*Environment mastery*)

Aspek ini meliputi kemampuan seseorang untuk mengelola hampir seluruh lingkungan beserta situasi kehidupannya secara efektif.

5) Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Aspek tujuan hidup ini berarti mempunyai keyakinan yang kuat terkait pemaknaan hidup dan jalan hidup yang bersifat konstruktif. Serta kesadaran akan makna dan tujuan hidup yang positif.

6) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Aspek ini berarti seseorang harus memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan diri yang positif dengan terus berkembang secara konsisten serta mencapai potensi diri sepenuhnya di dalam hidup.

c. Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Menurut Ryff (1995) beberapa faktor yang dapat memengaruhi *Psychological well-being* adalah faktor demografis (meliputi: usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya), faktor dukungan sosial, faktor kepribadian, dan *self-compassion*.

1) Faktor demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *Psychological well-being* diantaranya:

a) Usia

Menurut Ryff (1995) dalam penelitiannya menemukan bahwa tingkat usia seseorang dapat mencerminkan adanya perbedaan dalam level kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Aspek seperti otonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain akan meningkat seiring bertambahnya usia seseorang.

b) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap tingkat *Psychological well-being* individu. Menurut Ryff (1989) perempuan cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi dalam aspek-aspek seperti kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, serta perkembangan diri. Sementara itu, laki-laki umumnya menunjukkan skor yang lebih tinggi pada aspek penerimaan diri, kemampuan mengelola lingkungan, dan kejelasan tujuan hidup.

c) Budaya

Sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1995) menyatakan bahwa perbedaan budaya turut memengaruhi aspek *psychological well-being*. Budaya Timur cenderung memperoleh skor lebih tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain, sedangkan budaya Barat menunjukkan skor lebih tinggi pada dimensi otonomi dan penerimaan diri.

d) Status sosial ekonomi

Perbedaan status sosial sangat berdampak pada tingkat *psychological well-being*, terutama berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995).

2) Dukungan sosial

Salah satu faktor yang memengaruhi *Psychological well-being* seseorang adalah dukungan sosial, yang mengacu pada berbagai perilaku konstruktif yang diterima individu dari orang-orang penting dalam hidupnya.

Bachman et.al. (2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan bahwa seseorang diperhatikan, memiliki akses terhadap bantuan orang lain, dan termasuk bagian dari jaringan sosial yang mendukung. Ini dapat meningkatkan berbagai aspek kesehatan fisik dan penting untuk mengurangi stres dan depresi. Proses timbal balik yang terjadi antara seseorang dengan lingkungan sosialnya dikenal sebagai dukungan sosial. termasuk memberikan bantuan dan bekerja sama dengan orang lain dalam keluarga dan teman sebaya.

3) Tipe kepribadian

Faktor kepribadian juga mempengaruhi kesehatan mental seseorang; seseorang yang memiliki kemampuan untuk memilih cara terbaik untuk menangani stres akan memiliki kesehatan mental yang baik dan kemampuan pribadi seperti penerimaan

diri.

4) *Self-compassion*

Self-compassion merupakan kemampuan seseorang untuk menunjukkan kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi situasi sulit atau tantangan, serta memiliki dorongan untuk mengurangi penderitaan yang dirasakan atau menyembuhkannya melalui tindakan yang positif

2. *Self-compassion*

a. Pengertian *self compassion*

Neff (2003) melakukan penelitian ilmiah mengenai *self-compassion*, yang berakar dari ajaran Budha tentang mencintai diri sendiri sebagaimana kita merasakan belas kasih saat melihat orang lain mengalami penderitaan. *Self-compassion* adalah sikap keterbukaan dan penerimaan terhadap diri, disertai keinginan untuk memperbaiki pengalaman negatif, serta memberi perhatian dan kasih sayang pada diri sendiri, dengan pemahaman tanpa menghakimi atas kelemahan dan kegagalan pribadi. *Self-compassion* juga menggambarkan kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan, kesulitan, atau kekurangan, serta menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan kelemahan adalah bagian alami dari pengalaman manusia.

Self-compassion muncul dari kesadaran penuh saat kita menghadapi kesulitan dalam hidup. Kesadaran penuh mendorong kita untuk menerima penderitaan dengan sikap yang penuh kasih dan terbuka. *Self-compassion* menekankan pentingnya bersikap baik kepada diri sendiri di saat-saat sulit. Kombinasi antara kesadaran penuh dan rasa welas asih terhadap diri sendiri menciptakan suasana kehadiran yang hangat dan saling terhubung selama masa-masa yang menantang dalam hidup kita (Neff & Germer, 2018)

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap terbuka, peduli, dan baik kepada diri sendiri ketika menghadapi masalah, penderitaan, atau

kegagalan, tanpa menghakimi kekurangan dan ketidaksempurnaan. Ini juga melibatkan pengakuan bahwa semua pengalaman tersebut adalah bagian dari perjalanan yang normal dan pasti dialami oleh individu lain (Neff & Dahm, 2015)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, *self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap menerima diri apa adanya, mampu menghadapi penderitaan dengan lapang dada, serta menjaga pola pikir yang positif. Selain itu, terdapat dorongan dari dalam diri untuk melakukan perubahan demi kebaikan pribadi.

b. Aspek-aspek *self-compassion*

Berdasarkan pendapat Neff (2003) *self-compassion* terbagi ke dalam 3 aspek berpasangan, yaitu:

1) *Self-kindness vs self judgment*

Seseorang yang memiliki sikap *self-kindness* akan mampu menunjukkan kasih sayang terhadap dirinya sendiri. Hal ini tercermin melalui sikap yang penuh kelembutan, pengertian, kebaikan, dan dukungan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, *self-judgment* menggambarkan kecenderungan untuk menghakimi dan menilai diri secara negatif atas penderitaan, kekurangan, maupun kegagalan yang dialami.

2) *Common Humanity vs isolation*

Common Humanity tercermin dari pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan kesalahan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang bersifat universal. Kesadaran ini mencerminkan pengakuan bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Individu yang memiliki *self-compassion* mampu memandang kesulitan, kegagalan, dan penderitaan dari berbagai sudut pandang, sehingga mereka tidak merasa sendirian atau terisolasi dalam menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, *Isolation* menggambarkan kondisi seseorang yang menjauh dari lingkungan sosial karena merasa bahwa hanya dirinya yang

mengalami kesulitan paling berat.

3) *Mindfulness dan Overidentification*

Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menunjukkan sikap *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh dalam menilai pengalaman hidup secara objektif dan seimbang, tanpa menghindari atau menolak aspek-aspek yang kurang menyenangkan. Sikap ini membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam *overidentification*, yakni kecenderungan berlebihan dalam menyatu dengan pikiran negatif dan keterbatasan diri. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk tetap hadir dan menerima kenyataan sebagaimana adanya, sehingga dapat menyikapi situasi dengan lebih bijak.

c. **Faktor yang mempengaruhi *self-compassion***

Menurut Neff (2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* atau belas kasih diri, di antaranya:

1) Jenis Kelamin

Menurut Neff (2003) perempuan cenderung mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks dibandingkan laki-laki karena kecenderungan mereka untuk melakukan refleksi berpikir yang lebih mendalam dan luas. Perbedaan ini juga dipengaruhi oleh peran gender dan norma budaya, namun penelitian menunjukkan bahwa perempuan umumnya memiliki tingkat belas kasih (*self-compassion*) yang lebih tinggi daripada laki-laki. Kecenderungan mereka untuk terus memikirkan peristiwa negatif di masa lalu turut menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi daripada laki-laki.

2) Budaya

Self compassion dapat dipengaruhi oleh keanekaragaman budaya yang luas. Markus & Kitayama (1991) menekankan perbedaan yang signifikan antara budaya timur dan barat dalam

hal perilaku kolektif, lebih menekankan pentingnya relasi dengan sesama, keterikatan terhadap lingkungan sekitar, serta kemampuan menyesuaikan diri dalam interaksi sosial. Hal ini berbeda dengan kecenderungan individu di budaya Barat yang cenderung mengedepankan kemandirian, tidak mencampuri urusan orang lain, serta menunjukkan perilaku yang khas dan berbeda.

3) Usia

Erikson menjelaskan dalam teori perkembangannya bahwa seseorang hidup melalui tahap-tahap tertentu. Pada fase integritas, tingkat *self-compassion* seseorang cenderung lebih tinggi karena mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima diri apa adanya.

4) Pola asuh orang tua

Menurut Neff & McGehee (2010) individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang otoriter dan penuh kritik cenderung memiliki tingkat empati terhadap diri sendiri yang rendah. Pola asuh orang tua yang sering memberikan kritik akan tercermin saat anak telah dewasa, di mana mereka cenderung menyalahkan dan menghakimi diri sendiri atas kesalahan atau penderitaan yang mereka alami.

5) Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* mereka. Salah satu dari lima dimensi *The Big Five Personality* berkaitan dengan kepribadian seseorang. *The Big Five Personality* digunakan untuk menggambarkan kepribadian seseorang sesuai dengan karakteristik yang dimilikinya. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*, yang merupakan kelima dimensi kepribadian

yang paling penting.

Neuroticism menggambarkan individu yang bertolak belakang dengan stabilitas emosional dan memiliki masalah dalam hal emosi negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. Secara emosional mereka labil, mereka juga mengubah perhatian menjadi sesuatu yang berlawanan. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersiap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negative sebagai pengalaman dialami semua manusia.

Extraversion sangat tertarik untuk bergaul, menjalin hubungan dengan sesama, dan menjadi dominan dalam lingkungannya. Mereka mudah termotivasi oleh tantangan dan hal-hal baru untuk menjadi lebih terbuka dengan dunia luar dan lebih menerima diri sendiri. *Consciousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan kebiasaan individu terhadap lingkungan sosial, seperti berpikir sebelum bertindak, dan mengendalikan diri saat menangani masalah.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

World Health Organization mendefinisikan remaja sebagai individu pada kelompok usia 10-19 tahun. Masa remaja ialah satu fase perkembangan manusia. “*adolescentia*” menyiratkan proses pendewasaan menuju masa dewasa (Panggabean et.al., 2024).

Istilah remaja atau yang dalam bahasa inggris *adolescence* bersumber dari bahasa latin *adolescere* yang dapat diartikan tumbuh menjadi dewasa (Noya et al., 2024). Ada juga pendapat yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa transisi dimana individu bertumbuh dalam periode antara kanak-kanak dan dewasa yang didalamnya terjadi berbagai perubahan meliputi perkembangan psikoseksual serta terjadi perubahan dalam interaksi dengan orang

tua dan perubahan cita-cita (Noya et al., 2024).

b. Tahapan remaja

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu (Mudak & Manafe, 2023):

1) Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10-14 tahun, remaja awal (*early adolescence*), sulit mengerti dan dipahami oleh orang dewasa karena remaja akan mengalami kepekaan yang berlebih namun kendali terhadap ego berkurang.

2) Remaja madya

Pada tahap ini berusia 15-18 tahun, pada tahap ini remaja mengalami kecemasan dan bingung dengan perubahan apa yang terjadi pada fisiknya. Dimasa ini penampilan fisik lebih utama sehingga sifatnya tidak menentu.

3) Remaja akhir

Fase ini berusia 19-21 tahun, fase pematangan untuk mencapai pertumbuhan, mulai mengenali realita, sikapnya mulai menjelaskan tentang kehidupan.

c. Tugas dan perkembangan remaja

Sebagaimana dijelaskan oleh Pratiwi (2022) bahwa tugas dan perkembangan remaja yaitu:

- 1) Tahapan pertama adalah penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik fokus dari tahap ini.
- 2) Tahap kedua adalah pertengahan masa remaja, tugas yang dilakukan remaja adalah mendapat kemandirian otonomi dari orang tua dan mengembangkan hubungan dalam lingkup kelompok besar dan bisa juga menjalin hubungan persahabatan yang lebih akrab dan mempelajari banyak hal.
- 3) Tahap ketiga adalah masa remaja akhir, tugas terpenting yaitu mencapai kemandirian seperti pada masa remaja pertengahan,

tetapi lebih mempersiapkan total untuk berpisah dengan orang tua, dan pembentukan kepribadian yang lebih bertanggung jawab.

4. Hubungan antara *self compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja

Remaja sering dihadapkan pada beragam tantangan yang kompleks, baik dari lingkungan sosial maupun dari dorongan internal. Tahap transisi ini, yang ditandai oleh pencarian jati diri dan adaptasi dalam interaksi sosial, sering menimbulkan stres serta kecemasan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Santrock, 2011). Dalam situasi tersebut, *self-compassion* berperan penting sebagai sumber daya yang membantu remaja mengatasi kesulitan dan memperkuat kesejahteraan psikologis mereka (Neff, 2008).

Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu untuk bersikap baik kepada diri mereka sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, daripada mengkritik diri secara berlebihan. Hal ini penting, karena kritik diri yang berlebihan dapat memperburuk perasaan cemas dan depresi, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis (Neff, 2003).

Dalam konteks remaja, perasaan terisolasi sering kali muncul ketika mereka merasa bahwa pengalaman sulit yang mereka hadapi adalah unik bagi mereka. Dengan mengembangkan sikap *common humanity*, remaja dapat menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam perjuangan mereka. Ini dapat mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan dukungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan psikologis (Cohen & Wills, 1985). *Mindfulness*, sebagai komponen ketiga dari *self-compassion*, memungkinkan remaja untuk menyadari pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak dalamnya. Dengan kemampuan ini, mereka dapat mengelola emosi negatif dengan lebih baik, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengamati dan menerima perasaan mereka cenderung

memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Neff, 2011).

Self-compassion juga berfungsi sebagai strategi adaptif yang membantu remaja dalam mengelola stres. Dengan menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, *self-compassion* dapat menciptakan lingkungan mental yang lebih sehat. Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih mungkin untuk memiliki hubungan sosial yang positif, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis. Mereka cenderung lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan dari teman sebaya, yang dapat memperkuat jaringan sosial mereka (Neff & McGehee, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Homan & Felder, 2016) mengungkapkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, termasuk pada kalangan remaja. Selain itu, Terry et.al (2013) menemukan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kepuasan hidup, meskipun setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya penting untuk kesejahteraan psikologis saat ini, tetapi juga dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan koping yang lebih baik di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Neff & Costigan, 2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan emosional dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif.

Penelitian Elyaumi (2022) menjelaskan adanya keterkaitan antara *self compassion* dan *Psychological well-being* pada siswa SMAN 12 Pekanbaru yang menjalani pembelajaran secara daring. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka *Psychological well-being* mereka. Sebaliknya, jika *self-compassion* rendah, maka *Psychological well-being* juga rendah. Secara umum, tingkat *self-compassion* dan

Psychological well-being pada siswa berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung menunjukkan *Psychological well-being* yang lebih baik. *Self-compassion* membantu mereka untuk menerima diri mereka sendiri, mengatasi kesulitan, dan membangun hubungan sosial yang positif, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mendorong pengembangan *self-compassion* di kalangan remaja sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

B. Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Elyaumi, 2022) berjudul "*Hubungan antara self-compassion dengan Psychological well-being pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran daring.*"

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Elyaumi dengan penelitian ini terletak pada fokus utamanya, yaitu mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Kedua penelitian ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tingkat *self-compassion* terhadap kondisi psikologis siswa, serta apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Perbedaan keduanya terlihat pada latar konteks dan karakteristik subjek yang digunakan. Penelitian ini mengambil subjek dari siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan tanpa mengaitkan dengan situasi belajar tertentu, sehingga mencerminkan keadaan siswa dalam kondisi normal. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Elyaumi memusatkan perhatian pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19. Kondisi pandemi ini tentu membawa pengaruh tersendiri terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sehingga hasil penelitian tersebut menggambarkan bagaimana pembelajaran jarak jauh berdampak pada *self-compassion* dan *Psychological well-being* mereka.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Naichiendami & Sartika, 2022) yang berjudul “*Hubungan antara Self-compassion dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Kota Bandung* “

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu memiliki persamaan dalam hal fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja. Keduanya menunjukkan hasil yang konsisten, yakni adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja. Namun, terdapat beberapa perbedaan penting antara keduanya. Penelitian penulis dilakukan pada siswa di SMAN 1 Pariangan secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja korban perundungan di Kota Bandung, yang merupakan kelompok dengan pengalaman psikologis khusus dan lebih rentan secara emosional.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah & Rofiqoh, 2023) dengan judul “*Can Self-compassion Improve Adolescents Psychological well-being?*”

Kesamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Rofiqoh dengan penelitian ini terletak pada fokus utama kedua variabel yang diteliti, yaitu sama-sama mengkaji *self-compassion* dan *psychological well-being* pada populasi remaja (*adolescents*). Kedua penelitian juga sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dalam menganalisis data dan mengeksplorasi bagaimana *self-compassion* berperan penting dalam kesejahteraan psikologis remaja.

Perbedaan utama terlihat pada tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengidentifikasi hubungan alami antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan, dengan fokus pada pengukuran tingkat korelasi yang ada secara natural dalam populasi tersebut. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Rofiqoh menggunakan pendekatan eksperimental yang bertujuan untuk menguji apakah *self-compassion* dapat

meningkatkan (*improve*) *psychological well-being* remaja melalui intervensi atau perlakuan tertentu.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Harning, 2018) dengan judul "*Hubungan antara Self-compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai*"

Kesamaan antara penelitian Harning dengan penelitian ini terletak pada variabel independen yang sama, yaitu *self-compassion* sebagai fokus utama yang diteliti pada subjek remaja. Kedua penelitian juga menggunakan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antar variabel dan sama-sama menggunakan metode kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis data. Selain itu, kedua penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks psikologi perkembangan remaja dan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman peran *self-compassion* dalam aspek kesehatan mental remaja.

Perbedaan utama terlihat dari variabel dependen yang diteliti. Penelitian ini berfokus pada *psychological well-being* sebagai indikator kesejahteraan psikologis secara umum pada siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan. Sementara itu, penelitian tentang remaja dari keluarga bercerai menggunakan resiliensi sebagai variabel dependen, yang lebih spesifik mengukur kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dari kesulitan atau trauma. Konteks penelitian juga berbeda secara signifikan, dimana penelitian tersebut memfokuskan pada remaja dengan latar belakang keluarga yang mengalami perceraian, yang merupakan kondisi khusus dengan potensi trauma psikologis, sedangkan penelitian ini melibatkan populasi siswa SMA secara umum tanpa kondisi khusus tertentu.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2024) dengan judul "*Hubungan Self-compassion dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna TikTok di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe*"

Kesamaan antara penelitian yang dilakukan di Salsabila dengan penelitian ini terletak pada variabel independen yang sama, yaitu *self-compassion*, serta sama-sama menggunakan pendekatan korelasional untuk

mengkaji hubungan antar variabel. Perbedaan utama terlihat dari variabel dependen, subjek, dan konteks penelitian. Penelitian ini mengkaji *psychological well-being* sebagai variabel terikat pada siswa remaja SMA di SMAN 1 Pariangan yang merupakan populasi umum. Sementara itu, studi yang dilakukan Salsabila meneliti *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) pada mahasiswi pengguna TikTok, yaitu kelompok yang memiliki karakteristik khusus berupa paparan media sosial yang intensif dan fokus pada isu citra tubuh yang dapat mempengaruhi persepsi diri mereka.

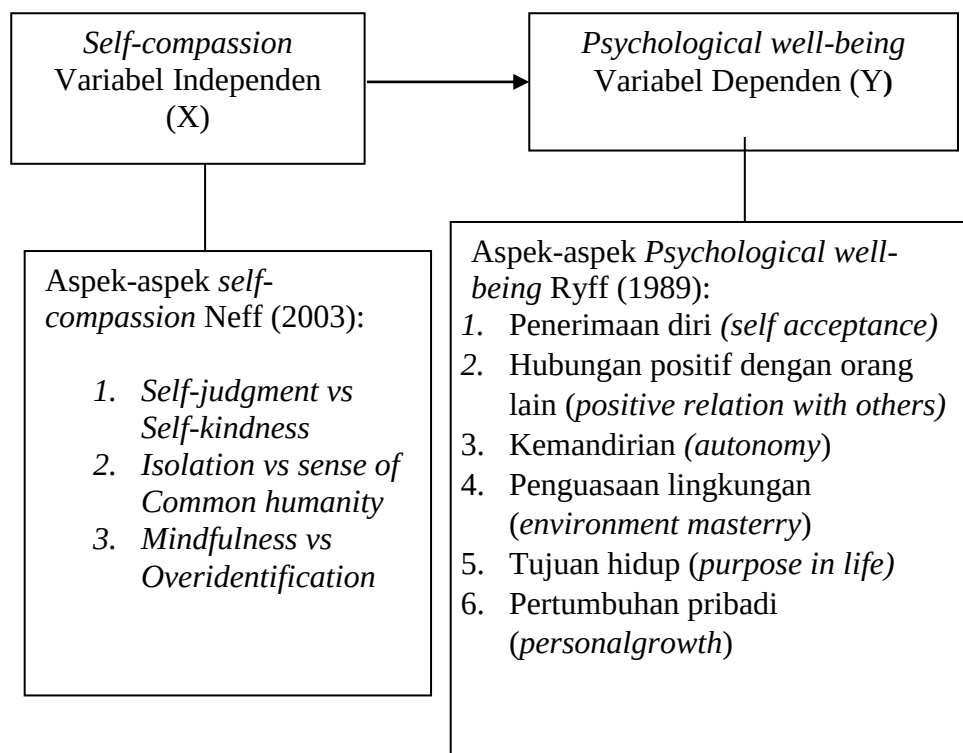
6. Penelitian yang dilakukan oleh (Utoyo & Kristinawati, 2024) dengan judul *“Hubungan antara self-compassion dan Psychological well-being pada individu dewasa awal yang mengalami technology facilitated sexual-violence”*

Kesamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Utoyo & Kristinawati dengan penelitian ini terletak pada fokus utama yang dibahas, yaitu sama-sama meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Hasil dari kedua penelitian menunjukkan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Perbedaan utama terlihat dari subjek dan konteks penelitian. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI dan XII di sekolah menengah atas negeri, yakni SMAN 1 Pariangan. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Utoyo & Kristinawati meneliti individu dewasa awal yang mengalami kekerasan seksual berbasis teknologi (*technology-facilitated sexual violence*), yaitu kelompok yang memiliki latar belakang trauma psikologis yang cukup kompleks.

C. Kerangka berpikir

Kerangka Kerangka berpikir merupakan suatu bentuk model konseptual yang menggambarkan keterkaitan antara teori dengan berbagai faktor yang telah ditemukan dalam sebuah penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017), kerangka berpikir dapat disusun dalam dua bentuk, yaitu bentuk asosiatif yang menunjukkan hubungan antar variabel, serta bentuk komparatif yang digunakan untuk membandingkan dua atau lebih fenomena yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni variabel independen (X) yang merujuk pada *self-compassion*, serta variabel dependen (Y) yaitu *psychological well-being*. Berdasarkan landasan teori yang telah dibahas dan hasil penelitian terdahulu yang relevan, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:



D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dipaparkan sebelumnya, (Sugiyono, 2017) mengungkapkan bahwa pengertian hipotesis merupakan tanggapan sementara terhadap rumusan masalah peneliti, rumusan masalah tersebut telah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. Disebutkan sementara karena jawaban yang baru dibuat, yang didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Adapun hipotesis yang diajukan peneliti:

1. Hipotesis alternative (H_a) terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.
2. Hipotesis nol (H_0) tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.

Adapun hipotesis statistic sebagai berikut:

$$H_0 : r_o \leq r_t$$

$$H_a : r_o > r_t$$

Keterangan:

H_0 = Hipotesis nol (*null hypothesis*)

H_a = Hipotesis alternatif (*alternative hypothesis*)

r_o = Koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil observasi atau perhitungan data penelitian

r_t = koefisien korelasi pada tabel nilai kritis (nilai tabel) pada tingkat tertentu

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *self-compassion* (sebagai variabel X) dan *Psychological well-being* (sebagai variabel Y) pada remaja yang bersekolah di SMAN 1 Pariangan. Metode kuantitatif korelasional ini fokus pada analisis data numerik, atau angka, yang diproses menggunakan teknik statistik (Azwar, 2011). Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Pendekatan korelasional bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel serta mengukur sejauh mana kekuatan dan arah hubungan tersebut. Nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga +1. Arah korelasi bisa bersifat positif, yakni jika peningkatan pada variabel X diikuti oleh peningkatan pada variabel Y, atau negatif, jika kenaikan pada variabel X justru diikuti penurunan pada variabel Y (Yeni et.al., 2018). Dengan demikian, fokus dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *Psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.

B. Tempat & Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Pariangan. Penelitian ini dilaksanakan pada maret 2025 hingga juli 2025 termasuk waktu wawancara awal peneliti dengan beberapa siswa di SMAN 1Pariangan.

C. Populasi & Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik dan ciri tertentu yang telah

ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, dan dari hasil penelitian tersebut akan ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013).

Populasi dapat berupa wilayah, perkembangan, atau karakteristik pribadi. Populasi dapat digunakan untuk generalisasi hasil penelitian (Periantalo, 2016). Dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari apa yang diteliti tanpa adanya pemilihan sebelumnya. Dapat juga disebut sebagai subjek keseluruhan dari penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XII di SMAN 1 Pariangan, yang berjumlah 376 orang siswa. Berikut rincian populasi siswa kelas X dan XII di SMAN 1 Pariangan:

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi Penelitian Pada Siswa Kelas X dan XII
SMAN 1 Pariangan

No	Kelas	Jumlah
1	XI	198
2	XII	178
Jumlah		376

Sumber: Tata Usaha SMAN 1 Pariangan Pada Maret 2025

2. Sampel

Sampel menurut Periantalo (2016) adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian Karakteristik dari sampel adalah sama atau setara dengan populasi tersebut. Pengambilan sampel yang tepat bisa mengarahkan pada generalisasi yang kuat terhadap hasil penelitian sehingga peneliti dengan tegas menyatakan kriteria dari subjek tersebut.

Jadi pada penelitian ini, penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Issac dan Michael dengan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Peneliti memilih tingkat kesalahan 10% atau tingkat kepercayaan 90% (Sugiyono, 2017). Untuk rumus yang akan digunakan peneliti adalah

menggunakan rumus slovin. Adapun rumus yang akan digunakan dalam pemilihan sampel dan perhitungannya yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n : ukuran atau jumlah sampel

N: jumlah populasi

e : batasan frekuensi kesalahan (*error tolerance* 10% atau 0,10)

Jika dimasukkan kedalam rumus maka akan menjadi :

$$n = \frac{376}{1 + 376 (0,10)^2}$$

Berdasarkan rumus tersebut maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 78 siswa. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simpel random sampling dengan teknik proportional sampling. Rumus proportional sampling:

$$N = \frac{\text{Populasi siswa} \times \text{jumlah sampel yang diinginkan}}{\text{Jumlah populasi keseluruhan}}$$

Tabel 3. 2
Jumlah Sampel Penelitian Pada Siswa Kelas XI SMAN 1
Pariangan

Kelas	Penjumlahan	Hasil	
XI F1	33/376x78	6,84	7
XI F2	33/376x78	6,84	7
XI F3	33/376x78	6,84	7
XI F4	33/376x78	6,84	7
XI F5	32/376x78	6,63	7
XI F6	34/376x78	7,05	7
Jumlah		42	

Kelas	Penjumlahan	Hasil	
XII F1	31/376x78	6,43	6

XII F2	30/376x78	6,22	6
XII F3	30/376x78	6,22	6
XII F4	29/376x78	6,01	6
XII F5	29/376x78	6,01	6
XII F6	29/376x78	6,01	6
Jumlah		36	

Berdasarkan tabel 3.7 didapatkannya sampel perkelas XI yaitu pada lokal XI F1 sebanyak 7 orang, lokal XI F2 sebanyak 7 orang, lokal XI F3 sebanyak 7 orang, lokal XI F4 sebanyak 7 orang, lokal XI F5 sebanyak 7 orang, dan lokal XI F6 sebanyak 7 orang. Serta sampel perkelas XII yaitu pada lokal XII F1 sebanyak 6 orang, lokal XII F2 sebanyak 6 orang, lokal XII F3 sebanyak 6 orang, lokal XII F4 sebanyak 6 orang, lokal XII F5 sebanyak 6 orang dan lokal XII F6 sebanyak 6 orang.

D. Pengembangan Instrument

Periantalo (2016) pengembangan instrumen merupakan elemen kunci dalam pelaksanaan survei, evaluasi, serta berbagai aktivitas ilmiah. Instrumen berfungsi sebagai sumber data yang akan dianalisis, di mana informasi yang diperoleh harus merefleksikan variabel-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, pengembangan instrument dilakukan untuk mengukur dua variabel utama yaitu, *self compassion* dan *psychological well-being*. Instrumen yang digunakan dirancang untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel dari siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan, yang berjumlah sekitar 376 orang. Pemilihan instrumen yang tepat sangat penting dalam menjamin bahwa temuan penelitian bersifat valid dan benar-benar menggambarkan keadaan nyata dari subjek yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan model skala likert sebagai alat ukur. Skala likert digunakan untuk mengetahui pandangan, persepsi, serta sikap individu atau kelompok terhadap suatu peristiwa. Dalam menggunakan skala ini, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi dimensi. Dimensi

kemudian dipecah menjadi subvariabel, dan subvariabel tersebut dijabarkan lebih lanjut menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Dengan demikian, indikator-indikator tersebut dapat menjadi dasar untuk membuat sebuah instrumen berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Adapun kriteria peneliannya berkisar 1 sampai 5, yaitu alternatif jawaban terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada aitem favorabel adalah STS=1, TS=2, AS=3 S=4 dan SS=5, sedangkan pada unfavorabel adalah sebaliknya STS=5, TS=4, AS=3, S=2, SS=1 (Sugiyono, 2017).

Tabel 3. 3
Skor Skala Model Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak Sesuai (AS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak sesuai (STS)	1	5

Sumber: Saifuddin (2020)

Untuk mengukur *self compassion*, Peneliti menggunakan alat ukur *Self-compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Kristin Neff. Skala ini terdiri dari 36 item yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, serta *mindfulness*. Setiap item dalam skala ini dirancang untuk mengevaluasi sejauh mana individu dapat bersikap baik kepada diri sendiri, memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan mampu mengamati pikiran serta perasaan tanpa menghakimi.

Selanjutnya, Dalam penelitian ini, untuk menilai *psychological well-being*, peneliti menggunakan *Psychological well-being Scale* (PWBS)

yang dikembangkan oleh Carol Ryff. Alat ukur ini terdiri dari 72 pernyataan yang mencerminkan enam aspek utama, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan yang sehat dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta perkembangan pribadi.

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun instrument penelitian ini, maka sebagai panduan awal peneliti perlu memulai dengan merancang *blueprint* pada skala *self-compassion* dan *psychological well-being*, berikut ini disajikan bentuk skala yang digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut:

1). Skala *self compassion*

Penelitian ini menggunakan *self compassion scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang telah disesuaikan ke dalam versi bahasa Indonesia oleh (Sugianto et.al., 2020) dan dikenal sebagai Skala Welas Diri (SWD). SCS memiliki enam dimensi, dengan dimensi positif seperti kasih sayang diri sendiri, kemanusiaan umum, dan kesadaran diri, dan dimensi negatif seperti keputusan diri sendiri, isolasi, dan teridentifikasi terlalu banyak. SWD terdiri dari 36 item untuk mengukur enam aspek empati diri.

Tabel 3. 4

Blueprint skala self compassion (Sugianto et.al., 2020)

No	Aspek	Indikator	Butir aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self Kindness vs self judgment</i>	Sayang terhadap diri sendiri	1, 2, 3	4,5,6	6
		Menilai diri secara negatif	7,8,9	10,11,12	6
2	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada	13,14,15	16,17,18	6

		umumnya			
		Menilai diri sebagai manusia paling menderita didunia	19,20,21	22,23,24	6
3	<i>Mindfulness vs overidentification</i>	Menyadari dan menilai permasalahan secara objektif	26,26,27	28,29,30	6
		Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan	31,32,33	34,35,36	6
Jumlah			18	18	36

2). Skala *Psychological well-being*

Psychology of Well-Being Scale (PWBS), yang dibuat oleh (Ryff, 1989) digunakan untuk memastikan bahwa setiap pernyataan dalam instrumen ini tidak membingungkan, mudah dimengerti, serta merupakan hasil terjemahan yang akurat dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, maka alat ukur ini telah disesuaikan ke dalam versi bahasa Indonesia. Alat ukur psikologis ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purposein life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan terhadap lingkungan (*masteryof the environmet*) (Ryff, 1989).

Tabel 3.5
Blueprint Skala Psychological well-being

No	Aspek	Indikator	Butir aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan diri	Memandang diri secara positif	1,2,3	4,5,6	6
		Menerima diri sepenuhnya, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.	7,8,9	10,11,12	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Membangun hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya	13,14,15	16,17,18	6
		Memiliki rasa peduli, empati, dan kasih sayang terhadap orang lain	19,20,21	22,23,24	6
3	Kemandirian	Memiliki sikap mandiri	25,26,27	28,29,30	6
		Mengevaluasi diri sesuai dengan nilai pribadi	31,32,33	34,35,36	6
4	Penguasaan lingkungan	Memanfaatkan peluang yang efektif	37,38,39	40,41,42	6
		Memanfaatkan peluang yang	43,44,45	46,47,48	6

		efektif			
5.	Tujuan hidup	Memiliki keterampilan untuk mencapai tujuan dalam hidup	49,50,51	52,53,54	6
		Mempunyai keyakinan untuk mencapai tujuan	55,56,57	58,59,60	6
6.	Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan potensi dalam diri	61,62,63	64,65,66	6
		Merasakan perkembangan berkelanjutan dalam dirinya	67,68,69	70,71,72	6
Jumlah			36	36	72

Sumber: (Ryff, 1989)

H. E. Teknik Pengumpulan Data

a. Uji validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2013). Instrument yang valid adalah instrument yang dapat mengukur apa yang hendak diukur (Yeni & Zelhendri, 2018). Untuk melakukan uji validitas konstruk, dapat dilakukan dengan meminta pendapat dari para ahli (*judgement experts*). Setelah instrumen disusun berdasarkan aspek-aspek yang hendak diukur sesuai dengan teori yang relevan, maka langkah selanjutnya adalah mendiskusikannya dengan para ahli. Para ahli diminta memberikan penilaian terhadap instrumen yang telah disusun tersebut. Jumlah ahli yang dilibatkan minimal tiga orang, dan umumnya mereka merupakan individu yang telah bergelar doktor serta

memiliki keahlian di bidang yang sesuai dengan topik penelitian (Sugiyono, 2017).

Validitas merupakan langkah yang dilakukan peneliti untuk mengevaluasi sejauh mana suatu tes tepat dan berguna sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dengan berdasarkan pada bukti yang konkret. (Hendryadi, 2017) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis validitas yang sering digunakan, yaitu validitas isi, validitas kriteria, dan validitas konstruk. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi yang dihitung menggunakan koefisien Aiken's V, yang nilainya berada pada rentang 0 sampai 1. Sebuah item instrumen dinyatakan relevan apabila nilai Aiken's V melebihi 0,5, sedangkan item dengan nilai di bawah 0,5 dianggap kurang relevan. Perhitungan validitas ini merujuk pada rumus Aiken's V sebagaimana dijelaskan oleh (Azwar, 2011):

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

V = Indeks validitas V aiken

S = r – lo

Lo= Angka terendah dalam penilaian validitas

c = Angka tertinggi yang digunakan dalam skala penilaian validitas

r = Skor atau nilai yang diberikan oleh masing-masing penilai terhadap item yang dinilai.

Tabel 3.6
Hasil Analisis Validitas Aiken'V *Self-compassion*

Nomor Aitem	Validator			Nilai Aiken'V	Keterangan
	I	II	III		
1	3	4	5	0,75	Valid
2	3	4	5	0,75	Valid
3	3	4	5	0,75	Valid
4	3	4	5	0,75	Valid
5	3	4	5	0,75	Valid

6	3	4	5	0,75	Valid
7	3	4	5	0,75	Valid
8	3	4	5	0,75	Valid
9	3	4	5	0,75	Valid
10	3	4	5	0,75	Valid
11	3	4	5	0,75	Valid
12	3	4	5	0,75	Valid
13	3	4	5	0,75	Valid
14	3	4	5	0,75	Valid
15	3	4	5	0,75	Valid
16	3	4	5	0,75	Valid
17	3	4	5	0,75	Valid
18	3	4	5	0,75	Valid
19	3	4	5	0,75	Valid
20	3	4	5	0,75	Valid
21	3	4	5	0,75	Valid
22	3	4	5	0,75	Valid
23	3	4	5	0,75	Valid
24	3	4	5	0,75	Valid
25	3	4	5	0,75	Valid
26	3	4	5	0,75	Valid
27	3	4	5	0,75	Valid
28	3	4	5	0,75	Valid
29	3	4	5	0,75	Valid
30	3	4	5	0,75	Valid
31	3	4	5	0,75	Valid
32	3	4	5	0,75	Valid
33	3	4	5	0,75	Valid
34	3	4	5	0,75	Valid
35	3	4	5	0,75	Valid
36	3	4	5	0,75	Valid

Dari tabel 3.6 data hasil analisis validitas aiken'V diatas dapat dilihat bahwa 36 aitem dari variabel *self-compassion* mendapatkan hasil diatas 0,5 dan 0 aitem yang mendapatkan nilai dibawah 0,5.hal ini berarti bahwa keseluruhan aitem mendapatkan hasil yang valid.

Berikut ini adalah hasil uji validitas aiken'v *psychological*

well-being dengan nilai yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.7

Hasil Analisis Validitas Aiken'V *Psychological well-being*

Nomor Aitem	Vakidator			Nilai Aiken'v	Keterangan
	I	II	III		
1	3	4	5	0,75	Valid
2	3	4	5	0,75	Valid
3	3	4	5	0,75	Valid
4	3	4	5	0,75	Valid
5	3	4	5	0,75	Valid
6	3	4	5	0,75	Valid
7	3	4	5	0,75	Valid
8	3	4	5	0,75	Valid
9	3	4	5	0,75	Valid
10	3	4	5	0,75	Valid
11	3	4	5	0,75	Valid
12	3	4	5	0,75	Valid
13	3	4	5	0,75	Valid
14	3	4	5	0,75	Valid
15	3	4	5	0,75	Valid
16	3	4	5	0,75	Valid
17	3	4	5	0,75	Valid
18	3	4	5	0,75	Valid
19	3	4	5	0,75	Valid
20	3	4	5	0,75	Valid
21	3	4	5	0,75	Valid
22	3	4	5	0,75	Valid
23	3	4	5	0,75	Valid
24	3	4	5	0,75	Valid
25	3	4	5	0,75	Valid
25	3	4	5	0,75	Valid
26	3	4	5	0,75	Valid
27	3	4	5	0,75	Valid
28	3	4	5	0,75	Valid
29	3	4	5	0,75	Valid
30	3	4	5	0,75	Valid
31	3	4	5	0,75	Valid
31	3	4	5	0,75	Valid

32	3	4	5	0,75	Valid
33	3	4	5	0,75	Valid
34	3	4	5	0,75	Valid
35	3	4	5	0,75	Valid
36	3	4	5	0,75	Valid
37	3	4	5	0,75	Valid
38	3	4	5	0,75	Valid
39	3	4	5	0,75	Valid
40	3	4	5	0,75	Valid
41	3	4	5	0,75	Valid
42	3	4	5	0,75	Valid
43	3	4	5	0,75	Valid
44	3	4	5	0,75	Valid
45	3	4	5	0,75	Valid
46	3	4	5	0,75	Valid
47	3	4	5	0,75	Valid
48	3	4	5	0,75	Valid
49	3	4	5	0,75	Valid
50	3	4	5	0,75	Valid
51	3	4	5	0,75	Valid
52	3	4	5	0,75	Valid
53	3	4	5	0,75	Valid
54	3	4	5	0,75	Valid
55	3	4	5	0,75	Valid
56	3	4	5	0,75	Valid
57	3	4	5	0,75	Valid
58	3	4	5	0,75	Valid
59	3	4	5	0,75	Valid
60	3	4	5	0,75	Valid
61	3	4	5	0,75	Valid
62	3	4	5	0,75	Valid
63	3	4	5	0,75	Valid
64	3	4	5	0,75	Valid
65	3	4	5	0,75	Valid
66	3	4	5	0,75	Valid
67	3	4	5	0,75	Valid
68	3	4	5	0,75	Valid
69	3	4	5	0,75	Valid
70	3	4	5	0,75	Valid

71	3	4	5	0,75	Valid
72	3	4	5	0,75	Valid

Pada tabel 3.7 data hasil analisis validitas aiken'V diatas dapat dilihat bahwa 72 aitem dari variabel *psychological well-being* mendapatkan hasil diatas 0,75 yang berarti berada diatas nilai 0,5 dan 0 aitem yang mendapatkan nilai dibawah 0,5. Hal ini berarti bahwa keseluruhan aitem mendapatkan hasil yang valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas terhadap skala dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi atau kestabilan hasil dari alat ukur yang digunakan. Reliabilitas ditunjukkan melalui nilai koefisien yang berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Nilai koefisien yang semakin mendekati angka 1,00 menandakan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi. Sebaliknya, jika nilainya mendekati 0, maka menunjukkan bahwa alat ukur memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar, 2011).

Pengujian realibilitas menggunakan *Alfa Cronbach* dilakukan untuk instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari satu. Menurut Nunnally menyatakan bahwa instrumen penelitian akan dikatakan reliabel apabila koefisien *Alfa Cronbach* lebih dari 0,70. Berikut rumus *Alfa Cronbach* (Yusup, 2018):

$$r = k (k-1) \{1 - \sum s\}$$

Keterangan:

r = Koefisien Alfa Cronbach

k = Jumlah aitem soal

$\sum s$ = Jumlah varians skor tiap aitem

s = varians total

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas *Self-compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,911	22

Berdasarkan tabel 38 diketahui bahwa *Cronbach's Alpha* skala *self-compassion* 0,911 diatas 0.70 berarti dapat disimpulkan bahwa skala *self-compassion* sudah reliabel.

Setelah peneliti melakukan uji reliabilitas, maka diperoleh bahwa terdapat 22 aitem yang reliabel atau selamat dan 11 butir aitem yang tidak reliabel atau gugur. Selanjutnya, peneliti akan melakukan penyusunan skala *self-compassion* sampai menjadi bentuk final, dimana aitem yang telah selamat atau aitem yang reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.9
Blueprint Penelitian Skala *Self-compassion*

No	Aspek	Indikator	Butir aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>Self Kindness vs self judgment</i>	Sayang terhadap diri sendiri	-	1,5,6	3
		Menilai diri secara negatif	3,15	2,16,19	5
2	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya	4,12	17,20,22	5
		Menilai diri sebagai manusia paling menderita didunia	7	14,18,21	4

3	<i>Mindfulness vs overidentification</i>	Menyadari dan menilai permasalahan secara objektif	8	13	2
		Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan	11	9,1	3
Jumlah			7	15	22

Selanjutnya uji reliabilitas skala *self-compassion* dimana hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.10

Uji Reliabilitas Skala *psychological well-being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,955	32

Berdasarkan tabel 3.10 dapat diketahui bahwa *Cronbach's Alpha* skala *psychological well-being* 0,955 diatas 0.70 jadi dapat dikatakan bahwa skala *psychological well-being* sudah reliabel.

Setelah peneliti melakukan uji reliabilitas, diperoleh bahwa terdapat 32 butir aitem yang reliabel atau selamat dan 46 butir aitem yang tidak reliabel atau gugur. Selanjutnya peneliti menyusun skala *psychological well-being* sampai menjadi skala bentuk final, dimana aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.11
Blueprint Penelitian Skala *Psychological well-being*

No	Aspek	Indikator	Butir aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan diri	Memandang diri secara positif	-	1, 24, 10	3
		Menerima diri sepenuhnya, termasuk kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.	-	11,30	2
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Membangun hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya	-	2,12	2
		Memiliki rasa peduli, empati, dan kasih sayang terhadap orang lain	-	13,3	2
3	Kemandirian	Memiliki sikap mandiri	-	14,25	2
		Mengevaluasi diri sesuai dengan nilai pribadi	-	4, 26	2
4	Penguasaan lingkungan	Memanfaatkan peluang yang efektif	-	15,27,32	3
		Memanfaatkan peluang yang	-	18,16,5	3

		efektif			
5.	Tujuan hidup	Memiliki keterampilan untuk mencapai tujuan dalam hidup	31	6,22,17	4
		Mempunyai keyakinan untuk mencapai tujuan	-	19,28,7	3
6.	Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan potensi dalam diri	-	8,20,21	3
		Merasakan perkembangan berkelanjutan dalam dirinya	-	23,29,9	3
Jumlah			1	31	32

Dari tabel 3.11 diatas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel menunjukkan nilai di atas 0,7 yang berarti skala variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* sudah reliabel. Adapun blueprint final skala *self-compassion* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dan blueprint final untuk skala *psychological well-being* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel diatas.

F. Teknik analisis data

Pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan dalam proses analisis data untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Pariangan, yang jumlah siswanya sekitar 376 orang. Langkah analisis data merupakan bagian dari proses mengelola data yang telah dikumpulkan. Seperti dijelaskan oleh (Sugiyono, 2017), analisis data meliputi kegiatan mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu, menyusunnya, memberi

makna, membentuk pola-pola tertentu, serta menyimpulkan agar informasi yang diperoleh lebih mudah dipahami.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Namun, sebelum itu dilakukan terlebih dahulu uji asumsi analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas. Apabila kedua asumsi tersebut tidak terpenuhi, maka pengujian hipotesis akan diganti menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20.0 for Windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Data yang berdistribusi normal memungkinkan hasil analisis statistik yang dilakukan dapat digeneralisasikan terhadap populasi penelitian. Oleh sebab itu, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Pengujian ini dianalisis menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov melalui aplikasi SPSS versi 20 untuk Windows (Sugiyono, 2017)

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk memastikan ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel independen *self-compassion* (X) dan variabel dependen *Psychological well-being* (Y). Hubungan regresi dianggap linear apabila nilai signifikansi (p) pada baris *Deviation from Linearity* melebihi $\alpha = 0,05$; sebaliknya, jika $p < 0,05$, maka hubungan regresi tersebut tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X (*self-compassion*) dan variabel Y (*psychological well-being*). Karena penelitian ini bersifat korelasional, maka teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 20.0 for Windows (Akbar et al., 2024)

Berikut merupakan rumus statistik Pearson Product Moment (PPM):

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n.\sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n.\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi dari X dan Y

X = Variabel *self compassion*

Y = Variabel *psychological well-being*

XY = Product Moment dari X dan Y

$\sum X$: total penjumlahan semua skor pada variabel X

$\sum Y$: total penjumlahan semua skor pada variabel Y

$\sum XY$: total penjumlahan hasil perkalian pasangan skor X dan Y

Uji hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan oleh seorang peneliti guna memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis dalam penelitian (Damayanti & Budiani, 2021). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS. Uji korelasi adalah pengujian signifikansi untuk mengetahui hubungan variabel X terhadap variabel Y. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis Korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel (Hartono, 2015).

Tabel 3. 12

Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Sangat Rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,40 – 0,70	Cukup Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,90 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiyono, 2013)

BAB IV PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *self-compassion* (X) dan *psychological well-being* (Y). Penelitian ini dilaksanakan di sebuah sekolah menengah atas negeri yaitu SMAN 1 Pariangan. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner dengan *self-compassion* sebagai skala I dan *psychological well-being* sebagai skala 2. Pemberian kuesiner dibagikan kepada 78 orang siswa SMAN 1 Pariangan. Dengan subjek penelitian kelas XI dan XII.

Tabel 4.1 Data Siswa Kelas XI dan XII

No	Kelas	Jumlah
1	XI	42 siswa
2	XII	36 siswa
Jumlah		78 siswa

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa terdapat 78 responden penelitian dengan rentang usia 16-19 tahun yang terdiri dari 42 orang siswa kelas XI dan 36 orang siswa kelas XII.

B. Deskripsi Data

- **Data Hipotetik dan Data Empirik**

Tabel 4.2

Tabel Hasil Uji Data Hipotetik dan Empirik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
<i>Psychological well-being</i>	160	32	96	21,3	154	48	80,95	11,832
<i>Self-compassion</i>	110	22	66	14,6	102	55	112,23	21,423

Berdasarkan tabel 4.2 dijelaskan bahwa data Hipotetik *psychological well-being* didapatkan dengan nilai skor maximum (Max)

yaitu 160, nilai minimum (Min) yaitu 32, nilai rata-rata (Mean) yaitu 96, dan nilai standar deviasi (SD) yaitu 21,3. Sedangkan data Hipotetik *self-compassion* didapatkan nilai skor maximum (Max) yaitu 110, nilai minimum (Min) yaitu 22, nilai rata-rata (Mean) yaitu 66, dan nilai standar deviasi (SD) yaitu 14,6.

Perbandingan antara skor hipotetik dan empirik setelah dianalisis menggunakan SPSS versi 20 pada variabel *Psychological well-being*, diperoleh data empirik sebesar 80,95. sedangkan data hipotetik sebesar 96. Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat dilihat bahwa skor empirik lebih rendah daripada skor hipotetik. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dari asumsi ideal, yang berarti sebagian besar remaja mungkin sedang mengalami tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis secara optimal.

Selanjutnya, untuk *self-compassion*, data empirik yang diperoleh adalah 112,23, sementara data hipotetiknya adalah 66. Dalam hal ini, skor empirik jauh lebih tinggi dari pada skor hipotetik. Ini mengindikasikan bahwa rata-rata remaja yang diukur dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* yang sangat tinggi melebihi asumsi awal yang ditetapkan berdasarkan alat ukur.

- **Deskripsi Data *Psychological well-being***

Kategori penilaian variabel *psychological well-being* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.oleh karena itu dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.3

Kategori Penilaian *Psychological well-being*

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - ISD$	$X < 91$	Rendah
$M - ISD \leq X \leq M + ISD$	$91 \leq X \leq 134$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$134 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *psychological well-being* yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 91, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 91 hingga 134, dan kategori tinggi yaitu yang mendapatkan skor lebih dari 134. Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 for windows untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel keharmonisan keluarga dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Frekuensi Kategori *psychological well-being*

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Rendah	10	12.8	12.8	12.8
	Sedang	56	71.8	71.8	84.6
	Tinggi	12	15.4	15.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel dapat kita lihat bahwa pada variabel *psychological well-being* terdapat 10 responden berada pada kategori rendah, 56 responden berada pada kategori sedang, dan 12 responden berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan pada kategori sedang dengan percent 71,8%.

Hasil kategorisasi *psychological well-being* keseluruhan subjek dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
Hasil Kategorisasi *Psychological well-being*

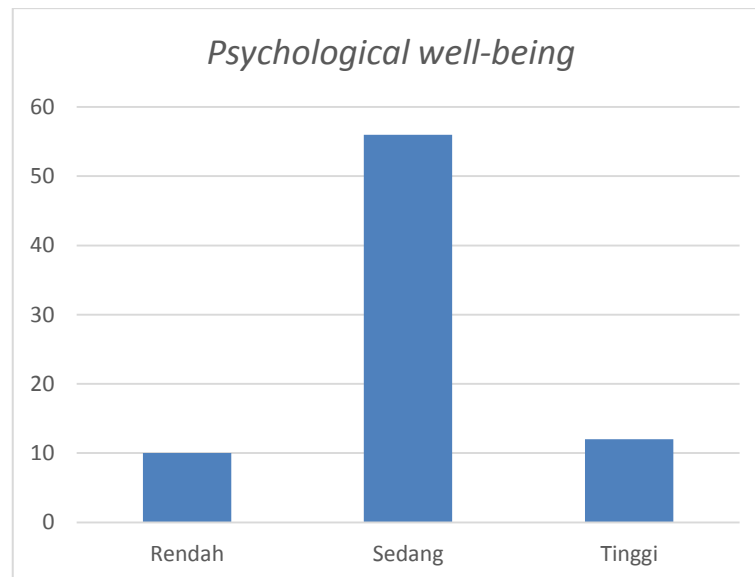
Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Skor Total	Kategori
R	Laki-laki	18 tahun	XI F1	123	Sedang
M	Laki-laki	18 tahun	XI F1	105	Sedang
D	Laki-laki	17 tahun	XI F1	154	Tinggi
F	Laki-laki	18 tahun	XI F1	128	Sedang
S	Laki-laki	17 tahun	XI F1	111	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F1	82	Rendah
T	Perempuan	18 tahun	XI F1	114	Sedang
A	Perempuan	18 tahun	XI F2	142	Tinggi
M	Perempuan	17 tahun	XI F2	141	Tinggi
H	Perempuan	18 tahun	XI F2	128	Sedang
S	Perempuan	16 tahun	XI F2	119	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	74	Rendah
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	129	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	117	Sedang
T	Perempuan	17 tahun	XI F3	114	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F3	113	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	125	Sedang
S	Perempuan	17 tahun	XI F3	114	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	120	Sedang
J	Perempuan	17 tahun	XI F3	136	Tinggi
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	120	Sedang
S	Perempuan	17 Tahun	XI F4	101	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XI F4	106	Sedang

S	Perempuan	17 tahun	XI F4	111	Sedang
F	Laki-laki	17 tahun	XI F4	122	Sedang
E	Laki-laki	17 tahun	XI F4	124	Sedang
T	Perempuan	18 tahun	XI F4	134	Tinggi
R	Perempuan	17 tahun	XI F4	134	Tinggi
H	Perempuan	18 tahun	XI F5	141	Tinggi
N	Perempuan	16 tahun	XI F5	125	Sedang
R	Laki-laki	17 tahun	XI F5	137	Tinggi
R	Perempuan	17 tahun	XI F5	118	Sedang
R	Perempuan	18 tahun	XI F5	96	Sedang
F	Laki-laki	18 tahun	XI F5	133	Sedang
M	Laki-laki	17 tahun	XI F5	89	Rendah
N	Perempuan	17 tahun	XI F6	109	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XI F6	48	Rendah
Z	Perempuan	17 tahun	XI F6	124	Sedang
D	Perempuan	17 tahun	XI F6	154	Tinggi
F	Perempuan	16 tahun	XI F6	67	Rendah
N	Perempuan	18 tahun	XI F6	111	Sedang
R	Perempuan	18 tahun	XI F6	52	Rendah
A	Perempuan	17 tahun	XII F1	122	Sedang
S	Perempuan	17 tahun	XII F1	123	Sedang
H	Laki-laki	17 tahun	XII F1	107	Sedang
R	Perempuan	17 tahun	XII F1	96	Sedang
N	Perempuan	18 tahun	XII F1	111	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XII F1	125	Sedang
P	Perempuan	18 tahun	XII F2	143	Tinggi
A	Perempuan	17 tahun	XII F2	102	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XII F2	92	Sedang
T	Perempuan	17 tahun	XII F2	139	Tinggi

M	Perempuan	17 tahun	XII F2	115	Sedang
R	Laki-laki	17 tahun	XII F2	118	Sedang
M	Laki-laki	17 tahun	XII F3	118	Sedang
K	Perempuan	17 tahun	XII F3	129	Sedang
S	Perempuan	18 tahun	XII F3	121	Sedang
A	Laki-laki	18 tahun	XII F3	107	Sedang
A	Laki-laki	17 tahun	XII F3	75	Rendah
D	Laki-laki	19 tahun	XII F3	112	Sedang
H	Laki-laki	17 tahun	XII F4	95	Sedang
R	Laki-laki	18 tahun	XII F4	137	Tinggi
S	Perempuan	17 tahun	XII F4	123	Sedang
V	Perempuan	17 tahun	XII F4	78	Rendah
M	Laki-laki	18 tahun	XII F4	92	Sedang
W	Perempuan	17 tahun	XII F4	99	Sedang
D	Perempuan	18 tahun	XII F5	105	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XII F5	88	Rendah
L	Perempuan	17 tahun	XII F5	101	Sedang
R	Perempuan	16 tahun	XII F5	97	Sedang
H	Perempuan	17 tahun	XII F5	113	Sedang
S	Perempuan	18 tahun	XII F5	106	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XII F6	108	Sedang
M	Laki-laki	17 tahun	XII F6	105	Sedang
S	Perempuan	17 tahun	XII F6	85	Rendah
R	Perempuan	17 tahun	XII F6	126	Sedang
F	Perempuan	17 tahun	XII F6	128	Sedang
AF	Perempuan	18 tahun	XII F6	68	Sedang

Selanjutnya grafik frekuensi *Psychological well-being* subjek dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 4. 1
Grafik Frekuensi Kategori *Psychological well-being*



Berdasarkan gambar 4.1 diatas maka terdapat 10 orang siwa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah, 56 orang siswa yang memiliki *psychological well-being* yang sedang, dan 12 orang siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

E. Deskripsi Data *Self-compassion*

Kategori penilaian variabel *self-compassion* dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi.oleh karena itu dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah,sedang, dan tinggi.

Tabel 4.6
Kategori Penilaian *Self-compassion*

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - ISD$	$X < 69$	Rendah
$M - ISD \leq X \leq M + ISD$	$69 \leq X < 93$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$93 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *self-compassion* yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 69. Kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 69 hingga 93 dan kategori tinggi yaitu dengan mendapatkan skor lebih dari 93. Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 for windows untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel keharmonisan keluarga dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7

Frekuensi Kategori *self-compassion*

Kategorisasi_Self_Compassion					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	17.9	17.9	17.9
	sedang	47	60.3	60.3	78.2
	tinggi	17	21.8	21.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat kita lihat bahwa distribusi pada variabel *self-compassion* terdapat 14 responden berada pada kategori rendah, 47 responden berada pada kategori sedang, dan 17 responden berada pada kategorisasi tinggi. sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* pada remaja di SMAN 1 Pariangan pada kategori sedang dengan percent 60,3%.

Hasil kategorisasi *self-compassion* keseluruhan subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8
Hasil Kategorisasi *Self-compassion*

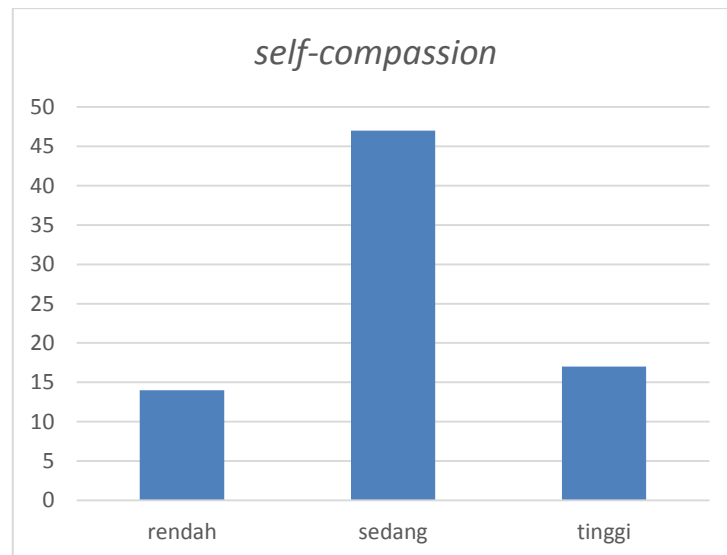
Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Skor Total	Kategori
R	Laki-laki	18 tahun	XI F1	86	Sedang
M	Laki-laki	18 tahun	XI F1	79	Sedang
D	Laki-laki	17 tahun	XI F1	67	Rendah
F	Laki-laki	18 tahun	XI F1	87	Sedang
S	Laki-laki	17 tahun	XI F1	71	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F1	64	Rendah
T	Perempuan	18 tahun	XI F1	93	Tinggi
A	Perempuan	18 tahun	XI F2	84	Sedang
M	Perempuan	17 tahun	XI F2	100	Tinggi
H	Perempuan	18 tahun	XI F2	95	Tinggi
S	Perempuan	16 tahun	XI F2	88	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	55	Rendah
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	96	Tinggi
A	Perempuan	17 tahun	XI F2	88	Sedang
T	Perempuan	17 tahun	XI F3	86	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XI F3	79	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	100	Tinggi
S	Perempuan	17 tahun	XI F3	73	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	93	Tinggi
J	Perempuan	17 tahun	XI F3	102	Tinggi
N	Perempuan	17 tahun	XI F3	93	Tinggi
S	Perempuan	17 tahun	XI F4	85	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XI F4	68	Rendah
S	Perempuan	17 tahun	XI F4	93	Tinggi
F	Laki-laki	17 tahun	XI F4	89	Sedang

E	Laki-laki	17 tahun	XI F4	95	Tinggi
t	Perempuan	18 tahun	XI F4	95	Tinggi
R	Perempuan	17 tahun	XI F4	94	Tinggi
H	Perempuan	18 tahun	XI F5	86	Sedang
N	Perempuan	16 tahun	XI F5	86	Sedang
R	Laki-laki	17 tahun	XI F5	94	Tinggi
R	Perempuan	17 tahun	XI F5	84	Sedang
R	Perempuan	18 tahun	XI F5	71	Sedang
F	Laki-laki	18 tahun	XI F5	102	Tinggi
M	Laki-laki	17 tahun	XI F5	66	Rendah
N	Perempuan	17 tahun	XI F6	76	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XI F6	56	Rendah
Z	Perempuan	17 tahun	XI F6	87	Sedang
D	Perempuan	17 tahun	XI F6	88	Sedang
F	Perempuan	16 tahun	XI F6	67	Rendah
N	Perempuan	18 tahun	XI F6	73	Sedang
R	Perempuan	18 tahun	XI F6	74	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XII F1	86	Sedang
S	Perempuan	17 tahun	XII F1	86	Sedang
H	Laki-laki	17 tahun	XII F1	82	Sedang
R	Perempuan	17 tahun	XII F1	86	Sedang
N	Perempuan	18 tahun	XII F1	78	Sedang
N	Perempuan	17 tahun	XII F1	90	Sedang
P	Perempuan	18 tahun	XII F2	93	Tinggi
A	Perempuan	17 tahun	XII F2	75	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XII F2	67	Rendah
T	Perempuan	17 tahun	XII F2	100	Tinggi
M	Perempuan	17 tahun	XII F2	78	Sedang
R	Laki-laki	17 tahun	XII F2	86	Sedang

M	Laki-laki	17 tahun	XII F3	88	Sedang
K	Perempuan	17 tahun	XII F3	79	Sedang
S	Perempuan	18 tahun	XII F3	79	Sedang
A	Laki-laki	18 tahun	XII F3	66	Rendah
A	Laki-laki	17 tahun	XII F3	61	Rendah
D	Laki-laki	19 tahun	XII F3	87	Sedang
H	Laki-laki	17 tahun	XII F4	78	Sedang
R	Laki-laki	18 tahun	XII F4	99	Tinggi
S	Perempuan	17 tahun	XII F4	70	Sedang
V	Perempuan	17 tahun	XII F4	69	Sedang
M	Laki-laki	18 tahun	XII F4	69	Sedang
W	Perempuan	17 tahun	XII F4	71	Sedang
D	Perempuan	18 tahun	XII F5	82	Sedang
P	Perempuan	17 tahun	XII F5	71	Sedang
L	Perempuan	17 tahun	XII F5	67	Rendah
R	Perempuan	16 tahun	XII F5	70	Sedang
H	Perempuan	17 tahun	XII F5	80	Sedang
S	Perempuan	18 tahun	XII F5	87	Sedang
A	Perempuan	17 tahun	XII F6	79	Sedang
M	Laki-laki	17 tahun	XII F6	63	Rendah
S	Perempuan	17 tahun	XII F6	65	Rendah
R	Perempuan	17 tahun	XII F6	75	Sedang
F	Perempuan	17 tahun	XII F6	88	Sedang
AF	Perempuan	18 tahun	XII F6	56	Rendah

Selanjutnya grafik frekuensi kategori *self-compassion* subjek dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 4. 2
Grafik Frekuensi Kategori *Self-compassion*



Berdasarkan gambar 4.2 maka dapat dijelaskan bahwa terdapat 36 orang siswa yang memiliki *self-compassion* yang sedang, dan 42 orang siswa memiliki *self-compassion* yang tinggi.

C. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis deskriptif merupakan suatu metode yang digunakan untuk melakukan pengujian dan pengukuran data secara sistematis. Dalam konteks penelitian ini, penulis telah menerapkan analisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20 untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan terperinci. Hasil dari analisis deskriptif ini memberikan gambaran yang jelas mengenai *psychological well-being* dan *self-compassion* responden, yang akan diuraikan lebih lanjut dalam bagian berikut:

Tabel 4.9
Analisis Deskriptif *Psychological well-being* Dan *Self-compassion*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	78	47	55	102	80.95	11.832
<i>Psychological well-</i>	78	108	48	154	112.23	21.423

<i>being</i>						
Valid N (listwise)	78					

Berdasarkan tabel 4.10 analisis deskriptif yang telah disajikan, diperoleh bahwa variabel *self-compassion* memiliki rentang nilai sebesar 47, dengan nilai minimum 55 dan rata-rata 80,95. Di sisi lain, variabel *psychological well-being* menunjukkan rentang nilai sebesar 108, dengan nilai minimum 48 dan rata-rata 112,23. Rentang nilai yang lebih besar pada variabel *psychological well-being* mengindikasikan adanya variasi yang lebih signifikan dalam data ini dibandingkan dengan *self-compassion*. Selain itu, nilai rata-rata yang sedikit lebih tinggi pada *psychological well-being* menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat *self-compassion* cenderung lebih rendah dibandingkan dengan *psychological well-being* dalam dataset yang telah dianalisis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi yang normal sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Jika data terbukti terdistribusi normal, maka hasil perhitungan statistik dapat diterapkan atau digeneralisasikan untuk populasi penelitian. Oleh karena itu, sebelum melakukan uji hipotesis, penting untuk melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, analisis uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov melalui SPSS 20 for Windows. Peneliti memilih uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel yang digunakan lebih dari 50, yaitu sebanyak 78 siswa. Untuk menentukan apakah data terdistribusi normal, dapat dilihat dari nilai Asymp Sig. (2-tailed). Jika nilai Asymp Sig. lebih besar dari 0,05, data dinyatakan normal, sedangkan jika nilai Asymp Sig. kurang dari 0,05, data dianggap tidak normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Uji Normalitas

One-sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		78
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	14 68764176
Most Extreme Defferences	Absolut	109
	Positive	109
	Negative	-099
Kolmogorov Smirnov Z		960
Asymp Sig.(2-tailed)		.315
a. Test distribution is Normal		
b. Calculed from data		

Berdasarkan tabel 4.10 variabel *self-compassion* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,315, yang lebih besar dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data mengenai *self-compassion* terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *self-compassion* dengan *psychological well-being* dalam data yang dianalisis. Uji ini penting dilakukan sebagai salah satu syarat

yang harus dipenuhi sebelum melanjutkan ke analisis korelasi, karena hubungan yang tidak linear dapat mempengaruhi hasil analisis. Data dianggap memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut jika hasil dari uji linearitas menunjukkan taraf signifikansi yang kurang dari 0,05 (Priyamo, 2014) yang menandakan bahwa hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat dianggap linear.

Tabel 4.11
Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
PWB* <i>self-compassion</i>	Betwen Groups	(Combinot)	2386.406	37	64.497	1.084	.385
		Linearity	6,498	1	6.498	0.109	.742
		Deviation from Linearity	2379.908	36	66.109	1.111	.355
			3390.538	60	59.484		
			5576.989	94			

Berdasarkan nilai signifikansi untuk uji linearitas adalah 0,742, yang menunjukkan taraf signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* dapat dijelaskan melalui model linear. Secara lebih mendetail, hasil ini menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Model linear ini sesuai untuk menggambarkan bagaimana perubahan dalam satu variabel berhubungan dengan perubahan dalam variabel lainnya.

D. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah korelasi Rank Spearman. Uji ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan dan

membuktikan hipotesis mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel, terutama ketika salah satu data tidak terdistribusi normal (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, fokusnya adalah pada korelasi antara variabel *self-compassion* dan *psychological well-being*. Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan program SPSS for Windows versi 20 dengan pengujian dua arah.

Interpretasi koefisien korelasi antara kedua variabel akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.12
Hasil Uji Korelasi

Correlation			
		<i>Self-compassion</i>	PWB
<i>Self-compassion</i>	Pearson Correlation	1	.728**
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
PWB	Pearson Correlation	.728**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa koefisien korelasi adalah 0,728 dengan nilai signifikansi 5% (0,05), yang menunjukkan arah positif atau tidak berlawanan. Tanda bintang dua (**) menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel signifikan pada dua kali pengujian. Ini berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* semakin tinggi pula *psychological well-being*, dan sebaliknya, jika *self-compassion* rendah, maka *psychological well-being* juga akan menurun. Meskipun demikian,

angka korelasi sebesar 0,728 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong tinggi.

E. Analisis Tambahan

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis tambahan. Analisis tambahan adalah proses yang dilakukan untuk mengeksplorasi data lebih lanjut setelah analisis utama selesai. Tujuan dari analisis tambahan adalah untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam, menguji hipotesis baru, atau mengkonfirmasi temuan yang telah ada.

Tabel 4.13

Hasil Analisis Uji Determinan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.728 ^a	.530	.524	14.784
a. Predictors (Constant), <i>Self-compassion</i>				
b. Dependent Variabel, PWB				

Berdasarkan hasil analisis determinan yang ditunjukkan, terdapat korelasi positif yang kuat antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* (PWB) pada remaja, dengan nilai R sebesar 0,728. Hal ini berarti peningkatan tingkat *self-compassion* cenderung diikuti oleh peningkatan *psychological well-being*. Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,530 menunjukkan bahwa sekitar 53% variasi dalam *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variasi pada *self-compassion*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Adjusted R Square yang sebesar 0,524 mengindikasikan bahwa hasil tersebut tetap kuat setelah penyesuaian terhadap jumlah variabel dan sampel penelitian. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk menguji pengaruh masing-masing aspek *psychological well-being* terhadap *self-compassion*.

a. Penerimaan diri dengan *self-compassion*

Tabel 4.14

Uji Hipotesis Aspek Penerimaan Diri Dengan *Self-compassion*

Correlations			
		Penerimaan diri	<i>Self-compassion</i>
Penerimaan diri	Pearson correlation	1	.669**
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	.669**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel 4.14 terdapat hubungan yang cukup kuat antara aspek penerimaan diri dan *self-compassion* pada remaja, dengan nilai Pearson r sebesar 0,669 dan nilai signifikansi 0,000 yang sangat berarti penerimaan diri yang kuat memberikan fondasi bagi kesejahteraan psikologis yang sehat, mengurangi stres dan tekanan internal. Selain itu, kemampuan menerima diri sendiri ini juga berdampak positif secara sosial, karena remaja yang menerima dirinya dengan baik cenderung lebih mampu menjalin hubungan positif dan empati dengan

orang lain. Jadi, hubungan antara penerimaan diri dan *self-compassion* ini sangat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental remaja.

b. Hubungan positif dengan orang lain dengan *self-compassion*

Tabel 4.15

**Uji Hipotesis Aspek Hubungan Positif Dengan Orang Lain
Dengan *Self-compassion***

Correlations			
		Hubungan positif	<i>Self-compassion</i>
Hubungan positif	Pearson correlation	1	.574**
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	.574**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel 4.15 maka dapat dijelaskan adanya hubungan positif signifikan antara aspek hubungan positif dengan orang lain dan *self-compassion* pada remaja dengan nilai korelasi Pearson $r = 0,574$ ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki remaja, semakin baik pula kualitas hubungan positif mereka dengan orang lain. Ini menunjukkan *self-compassion* berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan berdampak positif pada kesejahteraan psikologis remaja.

c. Kemandirian dengan *self-compassion*

Tabel 4.16

Uji Hipotesis Aspek Kemandirian Dengan *Self-compassion*

Correlations			
		<i>Self-compassion</i>	Kemandirian
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	1	.628**
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
Kemandirian	Pearson correlation	.628**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Tabel 4.16 menunjukkan korelasi antara aspek *self-compassion* dan kemandirian pada 78 remaja. Nilai korelasi Pearson adalah 0,628 dengan sig 0,000, yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kemandirian. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* remaja, semakin tinggi pula tingkat kemandirian mereka. Hubungan ini cukup kuat dan sangat berarti secara statistik, jadi *self-compassion* berperan penting dalam mendukung kemandirian pada remaja.

d. Penguasaan lingkungan dengan *self-compassion*

Tabel 4.17

Uji hipotesis Aspek penguasaan lingkungan dengan *Self-compassion*

Correlations			
		<i>Self-compassion</i>	Penguasaan lingkungan
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	1	.578 **
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
Penguasaan lingkungan	Pearson correlation	.578**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan tabel 4.17 dapat dijelaskan bahwa korelasi antara *self-compassion* dan penguasaan lingkungan pada 78 remaja. Nilai korelasi Pearson adalah 0,578 dengan nilai signifikansi (p) 0,000, artinya ada hubungan positif yang signifikan secara statistik antara *self-compassion* dan penguasaan lingkungan. Jadi, semakin tinggi tingkat *self-compassion* remaja, semakin tinggi pula Penguasaan lingkungan mereka. Hubungan ini menegaskan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam penguasaan lingkungan serta kesejahteraan psikologis remaja.

e. Tujuan Hidup Dengan *Self-compassion*

Tabel 4.18

Uji Hipotesis Aspek Tujuan Hidup Dengan *Self-compassion*

Correlations			
		<i>Self-compassion</i>	Tujuan hidup
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	1	.013 **
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
Tujuan hidup	Pearson correlation	.013**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01level (2-tailed)			

Tabel 4.18 menunjukkan korelasi antara *self-compassion* dan tujuan hidup pada 78 remaja. Nilai Pearson correlation antara *self-compassion* dan tujuan hidup adalah 0,013 dengan nilai signifikansi (p) 0,000, yang menandakan hubungan yang signifikan meskipun korelasinya sangat kecil. Ini artinya ada keterkaitan antara tingkat *self-compassion* dengan tujuan hidup remaja, tapi kekuatannya sangat rendah. Kesimpulannya, *self-compassion* mungkin punya peran dalam membentuk tujuan hidup, tapi pengaruhnya tidak begitu besar dibanding aspek lain.

f. **Pertumbuhan Pribadi Dengan *Self-compassion***

Tabel 4.19

Uji Hipotesis Aspek Tujuan Hidup Dengan *Self-compassion*

Correlations			
		<i>Self-compassion</i>	Pertumbuhan pribadi
<i>Self-compassion</i>	Pearson correlation	1	.513 **
	Sig.(2-tailed)		.000
	N	78	78
Pertumbuhan pribadi	Pearson correlation	.513**	1
	Sig.(2-tailed)	.000	
	N	78	78
**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Tabel 4.19 menunjukkan korelasi antara *self-compassion* dan pertumbuhan pribadi pada 78 remaja. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,513 dengan nilai signifikansi (p) 0,000, yang artinya ada hubungan positif yang signifikan secara statistik antara *self-compassion* dan pertumbuhan pribadi. Jadi, semakin tinggi tingkat *self-compassion* seiring dengan semakin baik juga pertumbuhan pribadi remaja. Hubungan ini menandakan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam mendukung perkembangan diri dan kesejahteraan psikologis

remaja.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, analisis data dimulai dengan pengujian asumsi normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,315. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data *self-compassion* terdistribusi secara normal. Ini penting karena memungkinkan penggunaan analisis statistik parametrik yang lebih kuat.

Selanjutnya, untuk variabel *psychological well-being* hasil uji normalitas juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,315, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data *Psychological well-being* juga terdistribusi secara normal. Karena kedua variabel utama dalam penelitian ini, baik *self-compassion* maupun *psychological well-being*, terdistribusi normal, maka peneliti dapat melanjutkan ke uji linearitas dan uji hipotesis menggunakan metode parametrik yang sesuai.

Setelah uji normalitas, dilakukan uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel independen (*self-compassion*) dan variabel dependen (*psychological well-being*). Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,742. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Kondisi linearitas ini penting untuk validitas analisis korelasi Pearson Product Moment yang akan digunakan selanjutnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Naichiendami & Sartika (2022) yang menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja korban perundungann di bandung. Penelitian lain oleh Neff dan McGehee (2010) juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, sehingga kesejahteraan psikologis mereka meningkat. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak

hanya mendukung teori yang ada, tetapi juga memperkuat bukti empiris dari penelitian sebelumnya baik di tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan pengujian hipotesis, korelasi Rank Spearman, hasil uji korelasi yang disajikan dalam tabel menunjukkan penggunaan Pearson Correlation. Berdasarkan tabel hasil uji korelasi, ditemukan bahwa koefisien korelasi antara *self-compassion* dan *psychological well-being* adalah 0,728. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Adanya tanda (**) juga menjelaskan bahwa korelasi ini sangat signifikan pada tingkat 0,01 (dua arah).

Interpretasi dari hasil ini sangat jelas: hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* diterima. Koefisien korelasi positif sebesar 0,728 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat positif dan kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Sebaliknya, jika tingkat *self-compassion* remaja rendah, maka *psychological well-being* mereka juga cenderung rendah. Angka 0,728 ini, menurut tabel interpretasi koefisien korelasi, termasuk dalam kategori "Kuat" atau bahkan mendekati "Sangat Kuat", menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang substansial terhadap *psychological well-being* remaja.

Selain *self-compassion*, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang. Faktor lain yang memengaruhi *Psychological well-being*:

Pertama, pada penelitian Bachman et al. (2018) menjelaskan dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional maupun praktis dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial akan merasa lebih dihargai, aman, dan diterima. Dukungan ini dapat menjadi penyangga (buffer) terhadap stres, menurunkan risiko depresi, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif.

Kedua, faktor demografis juga turut memengaruhi *psychological well-*

being. Perbedaan usia dapat menentukan tingkat kemandirian dan penguasaan lingkungan seseorang, sementara jenis kelamin dapat membedakan kecenderungan pada aspek tertentu, seperti perempuan yang cenderung lebih tinggi dalam hubungan sosial tetapi lebih rentan terhadap stres emosional (Salsabila & Palupi, 2024). Selain itu, status sosial ekonomi berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, di mana keterbatasan ekonomi sering menurunkan penerimaan diri, optimisme, dan kesempatan untuk berkembang.

Ketiga, tipe kepribadian berhubungan erat dengan *psychological well-being*. Individu dengan kepribadian ekstrovert dan *agreeableness* cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, lebih optimis, dan lebih mudah beradaptasi sehingga *psychological well-being* mereka lebih tinggi (Neff & McGehee, 2010). Sebaliknya, individu dengan tingkat *neuroticism* tinggi lebih rentan mengalami kecemasan, stres, dan depresi yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kepribadian menjadi salah satu faktor internal penting dalam menentukan kualitas kesehatan mental seseorang.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Artinya: "Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ayat ini menegaskan bahwa manusia tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah, meskipun pernah berbuat kesalahan atau dosa. Menurut Tafsir al-Tabari, ayat ini merupakan panggilan penuh kasih dari Allah kepada hamba-Nya agar tetap memiliki harapan dan optimisme, karena pintu ampunan selalu terbuka. Hal ini memiliki kaitan erat dengan konsep *self-*

compassion, yaitu sikap menerima diri dengan penuh kasih sayang, tidak terus-menerus menyalahkan diri, dan mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Dengan adanya kesadaran bahwa Allah Maha Pengampun, individu terdorong untuk lebih berbaik hati pada dirinya sendiri, sehingga dapat menjaga keseimbangan emosional. Sikap ini sekaligus mendukung *psychological well-being*, karena individu yang penuh harapan dan optimisme akan lebih mudah mencapai ketenangan batin serta kualitas hidup yang baik.

Selanjutnya pada analisis tambahan, hasil uji determinasi (Model Summary) menunjukkan nilai R sebesar 0,728, yang konsisten dengan koefisien korelasi Pearson. Dengan kata lain, nilai R Square adalah 0,530. Ini berarti bahwa sekitar 53% dari total variasi dalam *psychological well-being* remaja dapat dijelaskan atau diprediksi oleh variabel *self-compassion*. Sisanya, sekitar 47%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,524 juga mengindikasikan bahwa model ini cukup baik dalam menjelaskan variasi *psychological well-being* bahkan setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dan ukuran sampel. Dengan demikian, *self-compassion* terbukti menjadi variabel yang signifikan dan kuat bagi *psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada remaja di SMAN 1 Pariangan. Penelitian ini didukung oleh hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan koefisien sebesar 0,728, mengindikasikan kekuatan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja, yang tercermin dari kemampuan mereka untuk bersikap baik, memahami, dan menerima diri sendiri di tengah kesulitan, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka, yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* cenderung berkorelasi dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah. Lebih lanjut, analisis determinasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 53% terhadap variasi *psychological well-being* remaja, menegaskan peran penting *self-compassion* sebagai variabel yang kuat bagi *psychological well-being* pada populasi remaja yang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini semakin membuktikan bahwa memiliki sikap *self-compassion* sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa *self-compassion* adalah variabel penguat bagi *psychological well-being* remaja, menegaskan peran esensialnya dalam kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Secara praktis, penelitian ini

menyarankan agar sekolah dan orang tua dapat mengintegrasikan program atau pendekatan yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* bagi remaja. Hal ini bertujuan untuk membekali mereka dengan kemampuan internal yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga dapat meningkatkan kepuasan dan fungsi psikologis mereka secara keseluruhan. Bagi peneliti selanjutnya, studi ini membuka jalan untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan ini serta pengembangan intervensi berbasis *self-compassion*..

C. Saran

c. **Bagi Remaja**

Disarankan agar remaja secara aktif mengembangkan dan mempraktikkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan dengan melatih sikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia universal, dan mengamati emosi tanpa menghakimi. Praktik ini dapat membantu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

d. **Bagi Pihak Sekolah (SMAN 1 Pariangan)**

Sekolah disarankan untuk mempertimbangkan pengadaan program atau kegiatan yang bertujuan meningkatkan *self-compassion* dan *psychological well-being* siswa. Ini bisa berupa sesi bimbingan konseling yang terstruktur, lokakarya tentang manajemen stres dan emosi, atau integrasi nilai-nilai *self-compassion* dalam kegiatan pembelajaran. Lingkungan sekolah yang suportif dan empatik akan sangat membantu siswa dalam mengembangkan aspek-aspek ini.

3. **Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung pengembangan *self-compassion* pada anak remaja mereka. Ini mencakup memberikan dukungan emosional,

menghindari kritik berlebihan, mengajarkan penerimaan diri, dan menjadi teladan dalam bersikap baik terhadap diri sendiri. Komunikasi terbuka dan penerimaan tanpa syarat dapat menjadi fondasi kuat bagi kesejahteraan psikologis anak.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam, mencakup remaja dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya, untuk menguji generalisasi temuan ini. Penelitian di masa depan dapat menggunakan metode longitudinal untuk mengamati perkembangan hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* seiring waktu, serta mengidentifikasi faktor-faktor kausalitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85.
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Aspinwall, L. G. (2002). *A psychology of Human Strengths*. American Psychological Association.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas dalam Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bachman, C.E.B ., Najera, D.D., Whitfield, K.E, Taylor, J.L., Thorpe R. J., & Rohan HC Palmer H.P. (2018). Quality and Quantity of Social Support Show Differential Associations with Stress and Depression in African Americans. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.02.004>.Quality
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypotesis. *Psychological Buletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Damayanti, D. A., & Budiani, M. S. (2021). Hubungan Antara Persepsi Kepemimpinan Otokratis Dengan Workplace Well-Being Pada Karyawan Pt X Di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 137–150.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Elyaumi, H. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassin Dengan Psychological well-being Pada Siswa SMAN 12 Pekanbaru yang Mengikuti Pembelajaran Daring*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion* in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2014). Ekplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 64–

77. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.64-77>
- Hartono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hendryadi, Y. (2017). *Metode Penelitian dan Pengukuran dalam Pendidikan*. Deepublish.
- Homan, K. J., & Felder, J. N. (2016). The role of *self-compassion* in the relationship between social support and *psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 1–18.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Keyes, C. D. R. and C. L. M. (1955). The structure of psychological revolutions. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 14(1), 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 105–109.
- Ma'arif, T. N. (2022). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren AL Hamidiyyah Jombang*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan citra diri remaja madya: Integrasi psikologi dan teologi. *Jurnal ilmiah religiosity entity humanity (JIREH)*, 5(1), 60-72.
- Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022). Hubungan Self compassion dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2, 249–255.
- Nasir, A., Yusuf, A., Listiawan, M. Y., Makhfudli, M., Muhalla, H. I., Wahyudi, A. S., & Muhith, A. (2022). Relationship between resilience, coping resources, and *psychological well-being* with stress of leprosy as a predictor.

- A correlation study through the structural equation models. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 17(May), 101151. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101151>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K. D., & Costigan, C. L. (2014). *Self-compassion and well-being in parents of children with autism. Autism*, 18(5), 1–10.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Selfcompassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In Handbook of mindfulness and selfregulation*. Springer.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. (2003). Descriptive features of Turkish pathological gamblers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(3), 253–260. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2, 85–101. [https://doi.org/\(doi:10.1080/15298860309027, Ed.\)](https://doi.org/(doi:10.1080/15298860309027, Ed.))
- Noya, A., Taihuttu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku bullying pada remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(1), 1-16.
- Nihayah, Z., Suralaga, F., & Idriyani, N. (2006). Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Psikologi Islam.
- Panggabean, B., Manurung, S., Pane, Y., Sitorus, D., Munthe, P., Sinaga, W., ... & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan Anak Usia Balita–Lansia Pada Studi Kasus Yang Ada Di Masyarakat Sekitaran Parongil Dairi. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 915-931.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati S, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa. In *Insight*.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran *Self-compassion* terhadap *Psychological well-being* Pengajar Mudadi Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5, 418–439.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- 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, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being* in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Salsabila, A., & Palupi, L. S. (2024). Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa. *Clinical Psychology*, 1–11.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). *Psychological well-being* Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi Remaja Tantangan dan Dinamika Perkembangan. *Circle Archive*.
- Smeekes, A. (2017). The role of *self-compassion* in the relationship between social comparison and *psychological well-being*. *Personality and Individual Differences*, 117, 126. [https://doi.org/\(doi:10.1016/j.paid.2017.05.021, Ed.\)](https://doi.org/(doi:10.1016/j.paid.2017.05.021, Ed.))

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *Self-compassion* Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Description of Psychological Well Being in Mothers Who Have Children with Special Needs. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 347–363.
- Telef, B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Examine the relation between *psychological well-being* and values in teacher candidates. *International Periodical For The Languages. Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 97–307.
- Terry, M. M., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). *Self-compassion* and reactions to serious illness: The role of *self-compassion* in coping with stress. *Journal of Health Psychology*, 18(3), 1–10.
- Utoyo, D. R., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan *Self-compassion* dan *Psychological well-being* pada Dewasa Awal yang Mengalami Technology Facilitated Sexual-Violence. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4, 3753–3768.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 125–135.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Yalçın, S., Akan, D., & Yıldırım, İ. (2021). Investigation of the Organizational Commitment and *Psychological well-being* Levels of Academicians. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.46328/ijres.1346>
- Yeni, F., Zelhendri, Z., & D. (2018). *Penelitian Pendidikan*. PT ENADAMEDIA GROUP.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.