

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PENDETA**

SKRIPSI

AULIA RAHMAWATI SEPUTRO

12.40.0020



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2016

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PENDETA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

AULIA RAHMAWATI SEPUTRO

12.40.0020



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2016

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas
Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal,
20 September 2016

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata


Dekan,



(Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes)

Dosen Penguji

1. Drs. D. P, Budi Susetyo, M. Si
2. Lita Widyo Hastuti, S. Psi., M. Si
3. Esthi Rahayu, S. Psi., M. Si

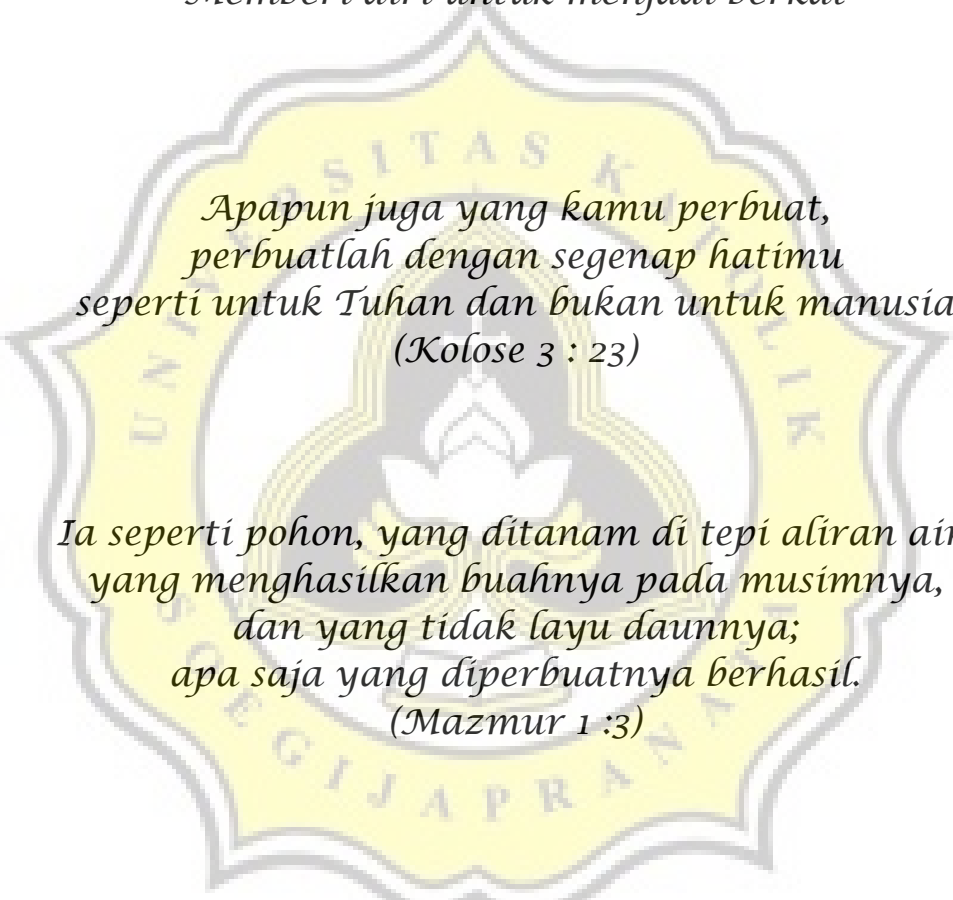

(.....)
(.....)
(.....)

PERSEMBAHAN



MOTO

Memberi diri untuk menjadi berkat



*Apapun juga yang kamu perbuat,
perbuatlah dengan segenap hatimu
seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia
(Kolose 3 : 23)*

*Ia seperti pohon, yang ditanam di tepi aliran air,
yang menghasilkan buahnya pada musimnya,
dan yang tidak layu daunnya;
apa saja yang diperbuatnya berhasil.
(Mazmur 1 :3)*

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas limpahan kasih dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being* pada Pendeta”.

Penelitian ini disusun guna melengkapi tugas dan syarat kelulusan Program Strata 1 Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Esti Rahayu, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. D. P. Budi Susetyo, M.Si selaku Dosen Wali yang telah memberikan pengarahan dalam perwalian.
4. Seluruh dosen dan pekerja tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
5. Pendeta-pendeta yang tergabung dalam Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) Korwil Ungaran, Korda 6, Jawa Tengah yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

6. Papa, mama, adik, serta papa mama mertua yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberi dukungan.
7. Sahabat-sahabat selama diperkuliahan Diaz, Elisa, Daniel, Cunong, Kiki, Hana, Ciak, Jefri, Eve, Vega, Agnes, Baruch, Vernon, Nicho, Adi, Ardian, Andi, dan semua teman-teman kelas 01 angkatan 2012, terimakasih untuk dinamikanya selama ini.
8. Sahabat keluarga wacana: Bisma, Winda, Gandang, Ijan, Angie, dan Vita. Terimakasih untuk persahabatannya yang luar biasa.
9. ATGW 2013, ATGW 2014, GLORY 5 yang telah memberikan banyak pengalaman selama diperkuliahan.
10. Yang terakhir, namun yang paling utama, suami tercinta Yoshep Adi Sensigus. Terimakasih untuk segala dukungan, doa, dan cintanya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca supaya penulis dapat menyusun penelitian selanjutnya. Terimakasih Tuhan Yesus memberkati.

Bandungan, 7 September 2016

Penulis

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PENDETA

Aulia Rahmawati Seputro

12.40.0020

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada pendeta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada pendeta. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* pada pendeta, demikian juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan di Persekutuan dan Pelayanan Hamba Tuhan Garis Depan (PPHTGD) Korwil Ungaran, Korda 6, Jawa Tengah ini merupakan studi populasi dengan jumlah subyek 64 orang. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* untuk mengungkap *self-compassion*, dan *subjective well-being* diungkap menggunakan skala *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada pendeta. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,697$ dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kata kunci: *self-compassion*, *subjective well-being*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR SYARAT MEMPEROLEH GELAR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO.....	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Subjective Well-Being</i>	8
1. Definisi <i>subjective well-being</i>	8
2. <i>Grand theory subjective well-being</i>	9
3. Komponen-komponen <i>subjective well-being</i>	11
4. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Subjective well-being</i>	14
B. <i>Self-Compassion</i>	20
1. Definisi <i>self-compassion</i>	20

2.	Komponen-komponen <i>self-compassion</i>	21
C.	Hubungan <i>Self-Compassion</i> dan <i>Subjective Well-Being</i>	24
D.	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III	METODE PENELITIAN.....	28
A.	Metode Penelitian yang Digunakan.....	28
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1.	<i>Subjective well-being</i>	29
2.	<i>Self-compassion</i>	29
D.	Populasi Penelitian.....	30
E.	Metode Pengumpulan Data.....	31
1.	Skala <i>Subjective well-being</i>	32
2.	Skala <i>Self-compassion</i>	33
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
1.	Validitas Alat Ukur.....	34
2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	35
G.	Metode Analisis Data.....	35
BAB IV	PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	36
A.	Orientasi Kancah Penelitian.....	36
B.	Persiapan Penelitian.....	37
1.	Penyusunan Alat Ukur.....	37
2.	Permohonan Ijin Penelitian.....	39
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	39
D.	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective well-being</i>	40
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Uji Asumsi.....	42
2. Uji Hipotesis.....	43
B. Pembahasan.....	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skoring Skala <i>Subjctive Well-Being</i>	32
Tabel 2.	Skoring Skala <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Subjctive Well-Being</i>	33
Tabel 4.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	34
Tabel 5.	Distribusi Sebaran Item Skala <i>Subjective Well-Being</i>	38
Tabel 6.	Distribusi Sebaran Item Skala <i>Self-Compassion</i>	38
Tabel 7.	Sebaran Item Valid dan Gugur pada Skala <i>Subjective Well-Being</i>	40
Tabel 8.	Sebaran Item Valid dan Gugur pada Skala <i>Self-Compassion</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Penelitian.....	53
A-1 Skala <i>Subjective Well-Being</i>	57
A-2 Skala <i>Self-Compassion</i>	59
B. Data Penelitian.....	62
B-1 Data Penelitian Skala <i>Subjective Well-Being</i>	63
B-2 Data Penelitian Skala <i>Self-Compassion</i>	65
C. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67
C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being</i>	68
C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	73
D. Uji Asumsi.....	76
D-1 Uji Normalitas.....	77
D-2 Uji Linieritas.....	80
E. Uji Hipotesis.....	83
F. Surat-surat.....	85
F-1 Surat Pernyataan Keaslian Skripsi.....	86
F-2 Surat Ijin Penelitian.....	87
F-3 Surat Bukti Penelitian.....	88