



TESIS

Judul:

Peran Self-Compassion Sebagai Mediator Pada
Hubungan
Stres Dengan Subjective Well-Being Dewasa Awal
yang Mengalami Krisis Dewasa Awal

Disusun oleh:

JENNIFER AMANDA
NIM. 717201019

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2021

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Jennifer Amanda

N.I.M. : 717201019

Program Studi : Magister Psikologi Profesi Klinis

JUDUL TESIS

Peran *Self-Compassion* sebagai Mediator pada Hubungan Stres dengan *Subjective Well-Being* Dewasa Awal yang Mengalami Krisis Dewasa Awal

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Jumat tanggal 16 Juli 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog
2. Anggota : Dr. Zamralita, M.M., Psikolog

Jakarta, 27 Juli 2021

Pembimbing I



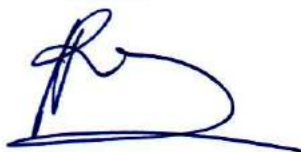
Roswiyani, Ph.D., Psikolog

Pembimbing II



Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya, Jennifer Amanda, nomor induk mahasiswa : 717201019

dengan ini menyatakan dan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Peran *Self-Compassion* sebagai Mediator pada Hubungan Stres dengan *Subjective Well-Being* Dewasa Awal yang Mengalami Krisis Dewasa Awal

merupakan karya sendiri yang dibuat dengan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku khususnya di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 18 Juni 2021



Jennifer Amanda

717201019

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS OLEH
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Jennifer Amanda
NIM : 717201019

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Peran *Self-Compassion* sebagai Mediator pada Hubungan Stres dengan *Subjective Well-Being* Dewasa Awal yang Mengalami Krisis Dewasa Awal

The Relationship Between Stress and Subjective Well-Being of Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis : The Mediatonal Effect of Self-Compassion

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Jakarta, 16 Agustus 2021
Yang menyatakan,



Roswiyani, Ph.D., Psikolog



Jennifer Amanda

*) Hak Publikasi **mohon diedit** (boleh dicantumkan / **tidak dicantumkan**), tergantung kondisi, apakah karya ilmiah (tesis) **sudah pernah/belum pernah dipublikasikan**.

Jika karya ilmiah (tesis) sudah pernah dipublikasikan, berikut keterangan mengenai Tahun Terbit, Judul, Nama Media Publikasi, Nama Penerbit, atau Link (URL) Publikasi.

Tahun Terbit : 2021
Judul Karya : The Relationships of Self-Compassion and Stress
Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis
Nama Media
(Judul Prosiding) : Atlantis Press
Alamat Link (URL) : <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ticmih-21/125965098>

PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI MEDIATOR PADA HUBUNGAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KRISIS DEWASA AWAL

Jennifer Amanda (717201019)

Roswiyani, PhD., Psikolog.

Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog.

Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Krisis dewasa awal merupakan suatu periode perkembangan dewasa awal yang seringkali menimbulkan stres yang tinggi pada dewasa awal dan berpotensi mempengaruhi secara negatif pada *subjective well-being* individu. *Self-compassion* sebagai respon pribadi yang positif, peduli, dan perhatian terhadap diri sendiri telah ditemukan sebagai *adaptive coping strategy* dalam menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being*. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan stres dan *subjective well-being* dengan mengidentifikasi *self-compassion* memediasi hubungan stres dengan *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan design *cross sectional*. Kuesioner dalam penelitian ini mencakup kuesioner stres (*Emerging Adult Stress Inventory*), kuesioner *self-compassion* (*Self-Compassion Scale*), kuesioner *life satisfaction* (*Satisfaction with Life Scale*), dan kuesioner afek positif dan negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 211 dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, serta mengalami periode krisis dewasa awal. Analisis data dilakukan dengan Hayes PROCESS untuk menentukan *self-compassion* sebagai mediator yang signifikan. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan stres dengan kesejahteraan subjektif (*indirect effect* = -0.42, $p < 0.05$) yakni *self-compassion* menurunkan stres dan meningkatkan *subjective well-being*. Selain itu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki potensi untuk mengurangi stres dan membantu meningkatkan *subjective well-being*. Di sisi lain, *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* dapat menimbulkan peningkatan stres dan penurunan *subjective well-being*. Dalam hal implikasi klinis, temuan ini mungkin bermanfaat bagi para praktisi untuk fokus pada pengembangan atau penargetan intervensi berbasis belas kasih diri yang dapat berguna dalam mengurangi dampak stres pada *subjective well-being* dewasa awal dalam menghadapi periode krisisnya.

Kata Kunci : Krisis Dewasa Awal, Stres, *Self-Compassion*, *Subjective Well-Being*