



# **SKRIPSI**


## **Judul:**

Hubungan Self Compassion Dengan Psychological Well  
Being Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun  
Skripsi

## **Disusun oleh:**

GERALD ISAIAH DIRGAGUNARSA  
NIM. 705190172

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
12 JANUARI 2023	<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b>	

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Gerald Isaiah Dirgagunarsa (705190172)

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Kami menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.  
 Jakarta, 12 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



**Penulis**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	<b>HAL.</b> <b>1/1</b>
<b>12 JANUARI 2023</b>	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	

### SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Gerald Isaiah Dirgagunarsa (705190172)

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian kami, berupa penelitian yang berjudul:

**Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skirpsi**

Penulis juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian penulis tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadil lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian penulis secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Penulis**

## Pengesahan

Nama : GERALD ISIAH DIRGAGUNARSA  
NIM : 705190172  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi  
Title : The Relationship Between Self-Compassion And Psychological Well-Being Of Undergraduate Students Who Are Completing Their Thesis

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 11-Januari-2023.

### Tim Penguji:

1. NAOMI SOETIKNO, Dr., M.Pd., Psikolog.
2. WIDYA RISNAWATY, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. MEISKE YUNITHREE SUPARMAN, M. Psi., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

### Pembimbing:

MEISKE YUNITHREE SUPARMAN, M.  
Psi., Psikolog  
NIK/NIP: 10702004



Jakarta, 11-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

## ABSTRAK

**Gerald Isaiah Dirgagunarsa (705190172)**

**Hubungan *Self Compassion* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi; Meiske Yunithree Suparman M. Psi., Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara ( i-xv; 57 halaman, P1-P5; L1-L38)**

*Psychological well being* merupakan bagian penting bagi setiap manusia, *psycholigcal well being* yang baik membuat individu tersebut merasa puas, senang dan memiliki rasa semangat untuk menjalani hari. Hal ini pun berpengaruh juga bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya sering kali merasa, stres, depresi dan cemas, hal ini juga dapat menjadi indikator rendahnya *psycholigcal well being* seseorang. Salah satu psikologi positif yang bisa membuat *psychological well being* seseorang menjadi tinggi adalah *self compassion*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self compassion* memiliki hubungan dengan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 201 partisipan yang merupakan mahasiswa berusia paling banyak berusia 21 tahun dan menjalankan semester 7. Teknik penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Alat ukur *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari Neff dan diterjemahkan oleh Djajadisastra, dan alat ukur *psychological well being* sudah di adaptasi oleh Badan Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Uji Korelasi pada penelitian ini menggunakan Spearman dan hasilnya memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan *psychological well being* ( $r = 0,698$ ) dan ( $p= 0.001$ ). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi *psychological well being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *self compassion*, *psychological well being*, mahasiswa yang menyusun skripsi