

**RESILIENSI DAN WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*)
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
KARYAWAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

ADINDA PUTRI FRIZA

41183507200041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"**

BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Resiliensi dan Welas Diri (*Self-Compassion*) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan

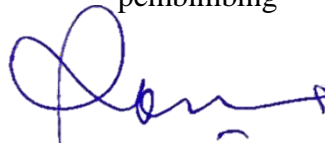
Penyusun : Adinda Putri Friza

NPM : 41183507200041

Bekasi, 19 Juli, 2024

Menyetujui

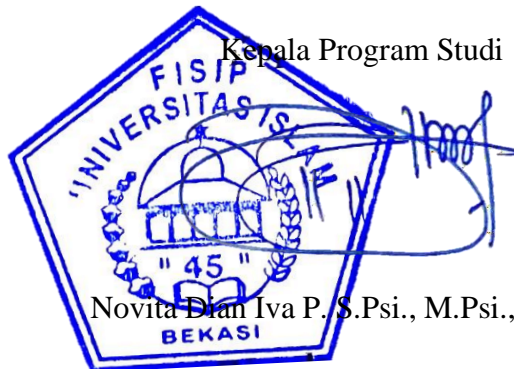
pembimbing



Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

Menyetujui

Kepala Program Studi



Novita Dian Iva P. S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Resiliensi dan Welas Diri (*Self-Compassion*) Terhadap Kesejahteraan Psikologis
Pada Karyawan

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Adinda Putri Friza

41183507200041

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji


Pada tanggal: 19 Juli 2024

Dan telah dinyatakan Lulus/Disahkan


Di Universitas Islam "45" Bekasi

Pada tanggal: 19 Juli 2024

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Si., Psikolog ()

Sekretaris : Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si ()

Anggota : Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si ()

: Lucky Purwantini, S.Psi., M.A ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Putri Friza
NPM : 41183507200041
Judul Skripsi : Resiliensi dan Welas Diri (*self-compassion*) Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis, skripsi ini adalah asli dan pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau dokter), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, perubahan data dengan maksud manipulasi agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu manipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, pencurian gagasan, pemikiran proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku, di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 2 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Adinda Putri Friza
41183507200041

KATA PENGANTAR

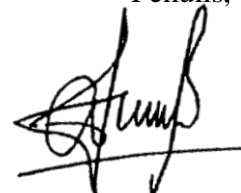
Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan serta rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Resiliensi dan Welas Diri (*self-compassion*) terhadap Kesejahteraan Psikologis”. Dalam penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45” Bekasi. Adanya seminar proposal skripsi ini tidak serta merta dibuat hanya seorang diri namun banyak pihak terkait yang membantu, membimbing dan memberikan arahan dan masukan. Pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah dengan sabar membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini di Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Novita Dian Iva P. S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi sekaligus dosen *expert judgement* dan juga dosen penguji sidang skripsi yang senantiasa memberikan saran terbaik kepada penulis.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen akademik yang terus membantu penulis dalam hal memberikan informasi terkini mengenai selama berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si selaku dosen *expert judgement*, dan juga dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis terkait penelitian ini.
5. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A selaku dosen penguji sidang skripsi yang senantiasa memberikan banyak masukan kepada penulis.
6. Ibu Magdalena Hanoum. S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan selaku dosen *expert judgement* yang senantiasa memberikan saran kepada penulis.
7. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam "45" Bekasi.

8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah banyak membimbing penulis selama berkuliah di sini.
9. Karyawan PT. Gramedia Asri Media yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk dapat meluangkan waktu dalam pelaksanaan wawancara dan pengisian kuesioner.
10. Keluarga penulis khususnya Ayah, Ibu, Ka Rama, dan, Caca yang senantiasa memberikan semangat, saran, doa, dan juga masukan yang positif kepada penulis untuk tetap semangat dan terus berjuang.
11. Teman-teman dekat penulis selama masa perkuliahan, yaitu Maulidia Nur Syifa dan Ryka Amalia yang banyak membantu mengarahkan penulis dalam pengerjaan skripsi dan memberikan dukungan dalam bentuk moral kepada penulis.
12. Kepada (Alm) seorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya. Terima kasih selama hidupnya sejak SMA hingga akhir hidupnya telah memberikan motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan sabar dan mengikhlaskan kepergian sebagai proses penempatan menghadapi dinamika hidup.
13. Terima kasih kepada PT. Mizan Media Utama khususnya tim jalur *offline* dan *checker* Jakarta selaku tempat kerja penulis selama mengerjakan skripsi ini yang senantiasa mendukung penulis untuk dapat terus berkembang.
14. Seluruh teman-teman psikologi Angkatan 2020 yang telah membantu penulis selama berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.
15. Serta semua pihak yang telah membantu penulis dengan semua masukan dan saran-saran yang diberikan, namun tidak bisa disebutkan satu persatu.

Bekasi, 2 Juli 2024

Penulis,



Adinda Putri Friza

41183507200041

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	xii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian	34
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	36
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	39
1. Identifikasi Variabel.....	39
2. Definisi Konseptual	40
3. Definisi Operasional	41
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	42
1. Subjek Penelitian	42
2. Populasi.....	43
3. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Wawancara.....	45

2. Skala Psikologi	46
E. Teknik Analisis Data.....	59
F. Etika Penelitian.....	67
BAB IV	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
BAB V.....	89
PENUTUP	89
A. Simpulan	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya	36
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	44
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	45
Tabel 3. 3 Norma Skoring Skala	47
Tabel 3. 4 Blue print skala kesejahteraan psikologis.....	48
Tabel 3. 5 Blue print skala resiliensi	49
Tabel 3. 6 Blue print skala welas diri (<i>self-compassion</i>).....	50
Tabel 3. 7 Hasil expert judgement.....	52
Tabel 3. 8 Hasil validitas kontrak skala kesejahteraan psikologis.....	54
Tabel 3. 9 Hasil validitas kontrak skala resiliensi.....	55
Tabel 3. 10 Hasil validitas kontrak skala welas diri (<i>self-compassion</i>)	56
Tabel 3. 11 Tingkat rehabilitas	57
Tabel 3. 12 Hasil uji reliabilitas	58
Tabel 3. 13 Hasil uji reliabilitas	59
Tabel 3. 14 Hasil uji reliabilitas	58
Tabel 3. 15 Kategorisasi Statistik Hipotetik	60
Tabel 3. 16 Kategorisasi Variabel Resiliensi, Welas Diri (<i>self-compassion</i>), dan Kesejahteraan Psikologis.....	60
Tabel 3. 17 Kategori Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	61
Tabel 3. 18 Hasil Uji Linearitas Resiliensi, Welas Diri (<i>self-compassion</i>) dan Kesejahteraan Psikologis.....	62
Tabel 3. 19 Interpretasi koefisien korelasi.....	66
Tabel 4. 1 Demografis jenis kelamin.....	70
Tabel 4. 2 Demografis divisi karyawan.....	70
Tabel 4. 3 Demografis usia.....	71
Tabel 4. 4 Demografis masa kerja.....	72
Tabel 4. 5 Demografis status kepegawaian.....	72
Tabel 4. 6 Deskripsi variabel penelitian	73
Tabel 4. 7 Hasil uji korelasi pearson product moment.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 2. Aiken's V.....	51
Gambar 3. Rumus pearson product moment	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil cek Plagiarisme Turnitin	102
Lampiran 2. Surat bimbingan SK.....	104
Lampiran 3. Surat izin penelitian dari universitas	106
Lampiran 4. Surat persetujuan dari lokasi penelitian.....	108
Lampiran 5. Lembar bimbingan skripsi.....	110
Lampiran 6. Lembar kehadiran sidang terbuka.....	112
Lampiran 7. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	114
Lampiran 8. Hasil analisis expert judgement skala psikologi	118
Lampiran 9. Hasil analisis deskriptif dengan SPSS.....	122
Lampiran 10. Hasil analisa statistika pengujian asumsi	130
Lampiran 11. Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.....	132
Lampiran 12. Hasil analisis statistika pengujian hipotesis.....	140
Lampiran 13. Tabulasi data hasil penelitian.....	144
Lampiran 14. Lampiran wawancara Pre Eliminary Studi	148
Lampiran 15. <i>Pre Eliminary-Study</i> responden 1	148
Lampiran 16. <i>Pre Eliminary-Study</i> responden 2.....	153
Lampiran 17. <i>Pre Eliminary-Study</i> responden 3.....	158
Lampiran 18. <i>Pre Eliminary-Study</i> responden 4.....	163
Lampiran 19. <i>Pre Eliminary-Study</i> responden 5.....	167

RESILIENSI DAN WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN

Adinda Putri Friza (adindafrizaa@gmail.com)
Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si (ronykusetia@gmail.com)
Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

Psychological well-being is an important thing for employees in their company where they are faced with various pressures when doing their work. This research investigates the influence of resilience and self-compassion on the psychological well-being of PT employees. Gramedia Asri Media Harapan Indah branch. The research uses a quantitative approach with correlational methods. The population in this research used a study population of 56 PT employees. Gramedia Asri Media Harapan Indah branch. Data collection methods use interviews and psychological scales. The research instruments used were the Ryff's Psychological Well-Being Scale (ralpha = 0.918), The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (ralpha= 0.887), and the self-compassion scale (SCS) (ralpha= 0.817). Data analysis uses UI correlation and multiple regression. The correlation test results show that there is a relationship between resilience and psychological well-being ($r= 0.631, p<0.000$), there is a relationship between self-compassion and psychological well-being ($r= 0.676, p<0.000$). Resilience and self-compassion contributed 53.8% to psychological well-being ($R^2 = 0.538; F(2,53) = 30.826, P<0.000$). This research provides a deeper understanding of the importance of resilience and self-compassion in improving employee psychological well-being.

Keywords: *Resilience, Self-Compassion, Psychological Well-being, Employees*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting di miliki bagi karyawan pada perusahaannya di mana mereka dihadapkan berbagai tekanan saat melakukan pekerjaan. Penelitian ini menginvestigasi pengaruh antara resiliensi dan welas diri terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Gramedia Asri Media cabang Harapan Indah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini menggunakan studi populasi berjumlah 56 karyawan PT. Gramedia Asri Media cabang Harapan Indah. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (ralpha = 0.918), *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (ralpha= 0.887), dan *self compassion scale* (SCS) (ralpha= 0.817). Analisis data menggunakan uji korelasi dan regresi ganda. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($r= 0,631, p<0,000$), terdapat hubungan antara welas diri dengan kesejahteraan psikologis ($r= 0,676, p<0,000$). Resiliensi dan welas diri menyumbang 53,8% terhadap kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,538; F(2,53) = 30,826, P<0,000$). Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya resiliensi dan welas diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan.

Kata Kunci: *Resiliensi, Welas Diri, Kesejahteraan Psikologis, Karyawan*

Lampiran 1. Hasil cek Plagiarisme Turnitin

turnitininnn.pdf

ORIGINALITY REPORT

13 %	11 %	3 %	5 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	2 %
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	2 %
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
4	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1 %
5	aksiologi.org Internet Source	1 %
6	ejournal.unp.ac.id Internet Source	1 %
7	repository.stei.ac.id Internet Source	1 %
8	Submitted to Universitas Raharja Student Paper	1 %
9	123dok.com Internet Source	1 %