

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
REMAJA DI SOS CHILDRENS VILLAGE MEULABOH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**RIDHA RAHMI
NIM. 170901035**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
REMAJA DI SOS CHILDRENS VILLAGE MEULABOH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**


Oleh :

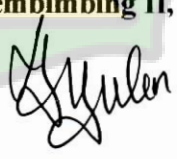
**RIDHA RAHMI
NIM. 170901035**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


**Dr. Safrilsyah, M. Si
NIP. 197004201997031001**


**Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M. Psi, Psikolog
NIDN. 2005029001**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA REMAJA DI SOS CHILDREN VILLAGE MEULABOH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:


**RIDHA RAHMI
NIM.170901035**

Pada Hari/Tanggal


**Senin, 5 April 2023 M
14 Ramadhan 1444 H**

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

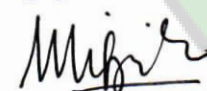
Ketua,


**Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si
NIP. 197004201997031001**

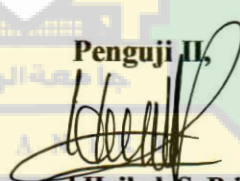
Sekretaris,


**Iyulen Pebry Zuanny, S. Psi., M. Psi, Psikolog
NIDN. 2005029001**

Penguji I,


**Miftahul Jannah, S. Ag., M. Si
NIP. 197601102006042**

Penguji II,


Muhammad Haikal, S. Psi., M. Psi Psikolog

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,**



**Dr. Muslim, M.Si
NIP.196610231994021001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Ridha Rahmi
NIM : 170901035
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 5 April 2023


F6A80AKX345361975
Ridha Rahmi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan Kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S-1) di program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, ban tuan, serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik moril maupun material. Terutama penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua tercinta ayahanda Hasbi yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cinta yang tiada henti-hentinya, terima kasih karena segala kesabaran dalam mendidik dan membesarkan penulis. Serta senantiasa mendoakan dan memberikan semangat, motivasi serta berkorban dalam menyediakan segala kebutuhan sampai detik ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tiada hentinya penulis sampaikan atas segala kesabaran dalam mendidik dan membesarkan penulis.

Selanjutnya penulis dengan kesungguhan hati menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Muslim, M. Si sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa

Psikologi.

2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan kelembagaan sekaligus sebagai Pembimbing I, yang selalu setia memberikan saran, masukan, dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Misnawati, S.Ag, MA. sebagai wakil dekan II bidang Administrasi dan keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai wakil dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S. Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan kepada mahasiswa.
6. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si selaku Sekretaris Prodi Program studi Psikologi Fakultas Psikologi yang selalu memberikan semangat pada mahasiswa.
7. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Penasehat Akademik yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan program studi Psikologi
8. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah banyak meluangkan waktunya serta banyak memberikan masukan, dukungan dalam menyelesaikan skripsi.

9. Ibu Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si selaku penguji satu yang telah memberikan banyak saran dan masukan terbaik dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak Muhammad Haikal, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II yang telah memberikan banyak dukungan dan saran-saran terbaik dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Dengan penuh cinta saya persembahkan skripsi ini kepada orang tua saya Ayahanda Hasbi yang selalu mendoakan hal-hal baik untuk anaknya dan memberikan semangat serta dukungan agar anaknya sukses dunia akhirat, dan Alm Ibunda Rafidah yang pastinya juga selalu mendoakan anaknya disana. Semoga Allah SWT selalu memberkahi dan mengasihi bapak dan ibu saya, Amin.
12. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah membantu, mendidik dan mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
13. Terima kasih kepada Mujahidul Islah dan Titin Aprilia, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat serta telah meluangkan waktu untuk mengajari dan membatu saya dalam proses penulisan skripsi.
14. Kepada Muhammad Luthfi, S. Psi, yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.
15. Kepada ibu Nurjannah yang selalu mensupport saya dalam menyelesaikan skripsi dan membantu saya dalam melakukan penelitian di SOS Childrens Village Meulaboh sehingga penelitian saya bisa berjalan dengan lancar.
16. Seluruh teman-teman angkatan 2017 Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi

17. Kepada kakak, abang dan adik saya yang telah mendukung dan selalu mendoakan yang terbaik buat saya.

18. Dan seluruh remaja di Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

19. *Last but not least*, ada banyak hal yang sangat ingin saya ucapkan kepada diri saya sendiri, saya katakan terimakasih sudah sekuat ini, terimakasih sudah mau diajak bekerjasama atas segala keadaan yang tidak menyenangkan. Terimakasih sudah bersedia untuk tetap berusaha meskipun sangat banyak hal yang terus menabrak pikiran. Saya katakan sebanyak-banyaknya terimakasih kepada diri saya karena sudah mau berjuang, bertahan, memaafkan, menerima dan tidak menyerah hingga saat ini, meski banyak menguras air mata, amarah, emosi dan tenaga. Tapi saya percaya sesuai janji Pencipta bahwa “Ia tak akan membebani hambanya diluar kemampuannya”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanya mutlak milik Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama dilingkungan Akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta pembaca umumnya, Aamiin.

Banda Aceh, 5 April 2023

Penulis,

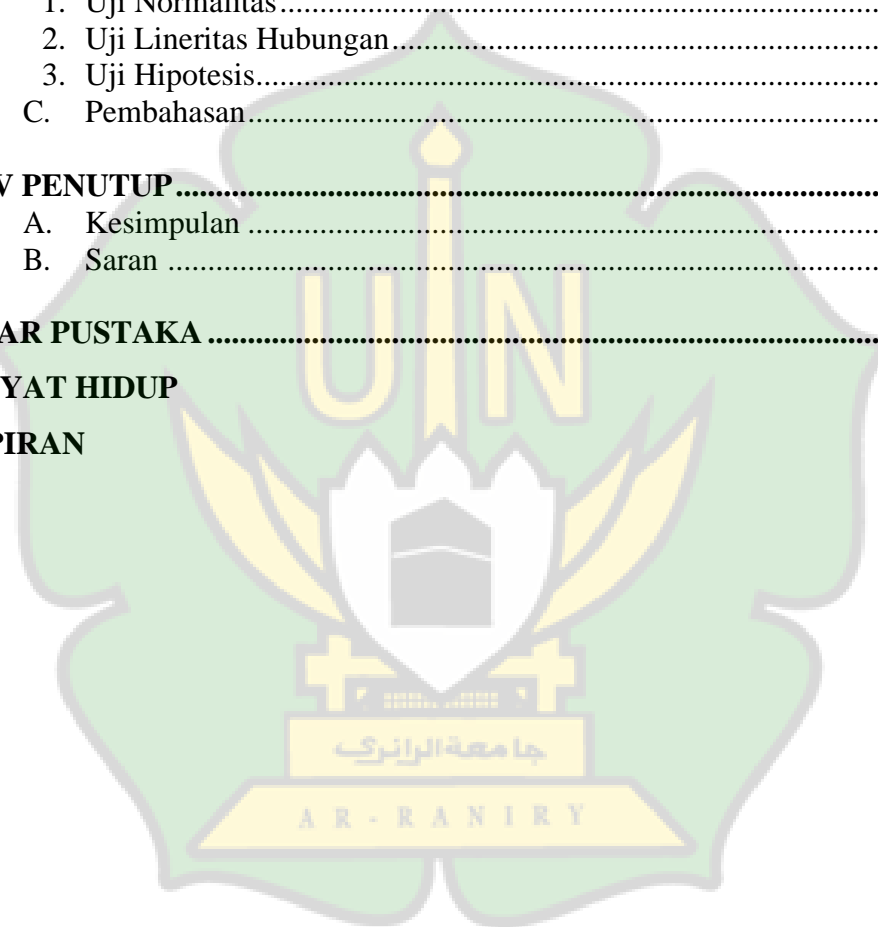
Ridha Rahmi

NIM.170901035

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan.....	13
2. Aspek Kebahagiaan.....	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	16
B. <i>Self Compassion</i>	19
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	19
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	23
C. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan Kebahagiaan.....	25
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
D. Subjek Penelitian.....	30
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	31
1. Administrasi Penelitian	31
2. Pelaksanaan Uji Coba (<i>Try Out</i>)	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Alat Ukur Penelitian.....	33
2. Validitas	37
3. Uji Daya Beda Aitem.....	39
4. Uji Reabilitas.....	42

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	43
1. Teknik Pengolahan Data	43
2. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
1. Demografi Penelitian	47
2. Data Kategorisasi	51
B. Hasil Penelitian	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Linieritas Hubungan	56
3. Uji Hipotesis	56
C. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Remaja SOS Childrens Village Meulaboh.....	30
Tabel 3.2 Skor aitem skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	33
Tabel 3.3 <i>Blue Print Self Compassion</i>	35
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kebahagiaan	36
Tabel 3.5 Koefisien CVR Skala <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 3.6 Koefisien CVR Skala Kebahagiaan.....	39
Tabel 3.7 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	40
Table 3.8 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 3.9 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kebahagiaan.....	41
Tabel 3.10 <i>Blue Print</i> Akhir Skala Kebahagiaan	42
Tabel 4.1 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.2 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Usia	47
Tabel 4.3 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Asal Daerah.....	48
Tabel 4.4 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Rentang Waktu Tinggal di SOS	49
Tabel 4.5 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Pendidikan.....	50
Tabel 4.6 Data Demografi Sampel Pelitian Kategori Status Keluarga	51
Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Self Compassion</i>	52
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh	53
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian Skala Kebahagiaan	54
Tabel 4.10 Kategorisasi Kebahagiaan Pada Remaja di SOS Childrens Village Meulaboh.....	54
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Sebaran	55
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas <i>self Compassion</i> dan Kebahagiaan	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	56

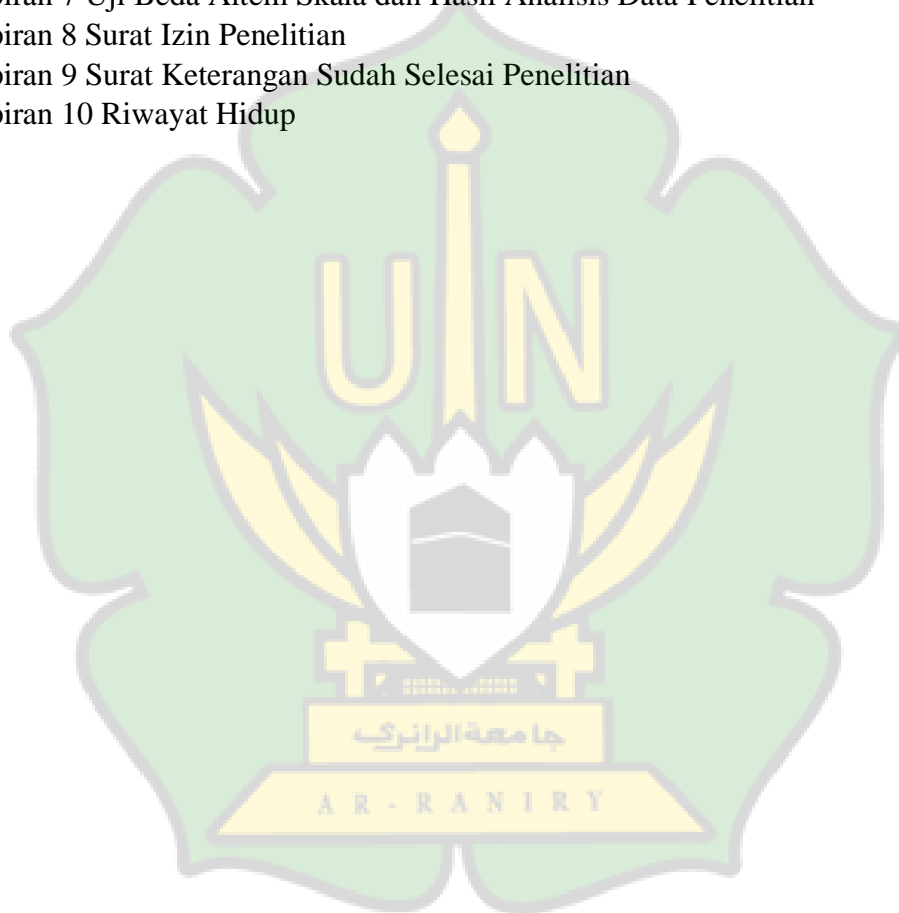
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	28
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi
- Lampiran 2 Tabulasi *CVR* Skala
- Lampiran 3 Skala Penelian Sebelum Aitem Gugur
- Lampiran 4 Tabulasi Penelitian Sebelum Aitem Gugur
- Lampiran 5 Skala Penelitian Setelah Aitem Gugur
- Lampiran 6 Tabulasi Penelitian Setelah Aitem Gugur
- Lampiran 7 Uji Beda Aitem Skala dan Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Sudah Selesai Penelitian
- Lampiran 10 Riwayat Hidup



Hubungan *Self Compassion* Dengan Kebahagiaan Pada Remaja di SOS Childrens Village Meulaboh

ABSTRAK

Aceh saat ini termasuk daerah yang kurang bahagia, dikarenakan survei *Word Happiness Report* mengatakan indeks kebahagiaan Aceh berada pada posisi ke-27 dari 33 provinsi se-Indonesia. Kebahagiaan sangat penting bagi remaja karena remaja yang tidak bahagia cenderung menjadi pribadi yang tertutup, tidak bersemangat dalam pendidikan dan aktivitasnya, dan menarik diri dari lingkungan. Salah satu faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan adalah *self compassion*, yang mampu memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri sehingga individu bisa memberikan kasih sayang dan cinta yang dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di SOS Children's Village Meulaboh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 60 remaja SOS Childrens Village Meulaboh. Skala dalam penelitian ini merujuk pada teori Neff dan skala Kebahagiaan merujuk pada teori Seligman dengan model skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.472 dengan taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Artinya bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh, maknanya bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

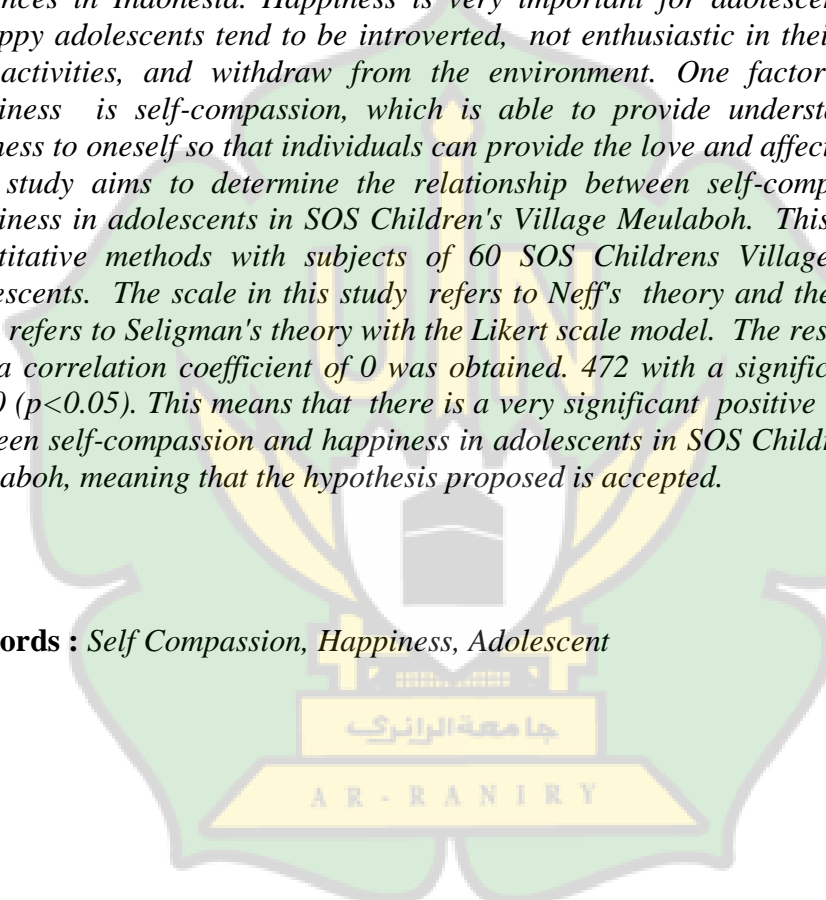
Kata Kunci : *Self Compassion, Kebahagiaan, Remaja*

The Relationship of *Self Compassion* with Happiness in Adolescents at SOS Childrens Village Meulaboh

ABSTRACT

Aceh is currently one of the unhappy regions, because the Word Happiness Report survey says Aceh's happiness index is in the 27th position out of 33 provinces in Indonesia. Happiness is very important for adolescents because unhappy adolescents tend to be introverted, not enthusiastic in their education and activities, and withdraw from the environment. One factor related to happiness is self-compassion, which is able to provide understanding and kindness to oneself so that individuals can provide the love and affection needed. This study aims to determine the relationship between self-compassion and happiness in adolescents in SOS Children's Village Meulaboh. This study used quantitative methods with subjects of 60 SOS Childrens Village Meulaboh adolescents. The scale in this study refers to Neff's theory and the Happiness scale refers to Seligman's theory with the Likert scale model. The results showed that a correlation coefficient of 0 was obtained. 472 with a significant level of 0.000 ($p < 0.05$). This means that there is a very significant positive relationship between self-compassion and happiness in adolescents in SOS Childrens Village Meulaboh, meaning that the hypothesis proposed is accepted.

Keywords : *Self Compassion, Happiness, Adolescent*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Happiness Report (2022) memotret tingkat kebahagiaan rata-rata negara selama tahun 2019-2021 Finlandia menjadi negara paling bahagia di dunia. Survei dilakukan berdasarkan beberapa variabel penting yang menjadi faktor penentu kebahagiaan, diantaranya kepuasan hidup, kebebasan, perasaan, makna hidup responden selama setahun terakhir, persepsi korupsi, hingga dukungan sosial, sedangkan Zimbabwe menduduki negara paling tidak bahagia karena terus berjuang dengan tingkat kemiskinan yang tinggi. Lebih dari 5 juta penduduk Zimbabwe memerlukan bantuan pangan, 2,5 juta di antaranya berada dalam krisis darurat.

World Happiness Report (2022) menyatakan Indonesia menempati posisi ke-87 dari 146 negara, yang bisa disebut sebagai negara dengan tingkat kebahagiaan yang cenderung rendah. Seperti kasus yang terjadi di Indonesia saat ini, banyaknya anak yang di terlantarkan oleh keluarganya disebabkan oleh ekonomi rendah sehingga banyak remaja bermasalah dengan hukum, menjadi anak jalanan, putus sekolah dan beberapa dari mereka terpaksa bekerja (Anjarsari & Hartini, 2018).

World Happiness Report (2022) Aceh berada di posisi ke-27 dari 33 provinsi se-Indonesia. Nurjanah (2022) berdasarkan perbandingan dimensi pengukuran kebahagiaan dengan tahun sebelumnya, kebahagiaan Aceh mengalami penurunan pada dimensi kepuasan hidup, yaitu secara personal Aceh

kurang bahagia (Nurjanah, 2022). Kasus-kasus depresi karena kegagalan dan tidak tercapainya harapan sering terjadi di kalangan remaja, bahkan beberapa remaja memilih untuk melakukan bunuh diri dalam menyelesaikan masalah (Laili, 2019). Seperti fenomena yang terjadi di Aceh pada 15 Oktober 2022, seorang remaja berinisial FM di Meulaboh, Aceh Barat, ditemukan meninggal gantung diri di kamar rumahnya di lantai dua. Dari pengakuan ibu FM bahwa anaknya tidak memiliki riwayat sakit, tetapi korban mempunyai sifat yang sangat tertutup (Berita Aceh Kini, 2022).

Kebahagiaan adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, (Oetami dan Yuniarti, 2011). Ketidakhahagiaan dapat menimbulkan hancurnya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi (Hurlock, 2005). Berdasarkan hasil dari asesmen awal pada remaja SOS Childrens Village Meulaboh pada 3 Desember 2022, diketahui bahwa terdapat salah-satu remaja SOS Childrens Village Meulaboh yang memiliki trauma terhadap masalah yang disebabkan oleh orang tua kandungnya sehingga remaja tersebut sangat sulit untuk menerima masalahnya dan menimbulkan perasaan tidak berharga pada diri individu. Perasaan tersebut membuat individu menarik diri dari lingkungan, individu menganggap tidak pantas untuk mempunyai keluarga maupun teman sehingga individu lebih memilih untuk sering menyendiri.

Dari hasil asesmen awal pada remaja SOS Childrens Village Meulaboh, diketahui beberapa remaja SOS menciptakan kelompok-kelompoknya sendiri dan sering tidak baik dengan kelompok remaja lain sehingga sering terjadi perkelahian antar kelompok tersebut, dan ada juga remaja SOS yang sering menyendiri karena

tidak diterima dikelompok yang lain. Remaja SOS sering sekali merasa ketidakbahagiaannya ketika dihadapkan dengan tugas-tugas sekolah dan kegiatan yang beragam di SOS Childrens Village Meulaboh, mereka merasa tugas yang diberikan oleh guru dan kegiatan yang harus diikuti setiap harinya di SOS Childrens Village Meulaboh sangat memberatkan sehingga beberapa remaja memilih untuk bolos dari sekolah dan kegiatannya. Keadaan tidak bahagia paling banyak dipengaruhi oleh masalah teman sebaya dan juga tekanan akademis (Workum, Scholte, Cillessen, & Lodder, 2013).

Remaja merupakan salah-satu tahapan usia yang dianggap penting, karena pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja akan mengalami perkembangan fisik dan mental di sertai dengan perubahan-perubahan yang menuntutnya untuk dapat membentuk sikap, nilai, dan minat baru (Hurlock, 2005). Remaja berada pada rentang usia 12 sampai dengan 21 tahun (Hurlock & Elizabeth, 2003). Dikaji dari rentang perkembangan, kebahagiaan remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena masa remaja merupakan masa yang dengan tingkat kebahagiaan terendah, padahal pada masa remaja berhadapan dengan usaha pemaknaan kebahagiaan (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Mengutip dari situs resmi *sos-childreenvillages.org* (2022) SOS Childrens Village merupakan salah satu yayasan non pemerintah yang peduli terhadap hak-hak anak yang telah atau beresiko kehilangan pengasuhan orang tua, kebutuhan utama mereka yaitu keluarga dan rumah yang penuh kasih sayang. Penyebab remaja tinggal di SOS dikarenakan beragam dari masalah ekonomi, *broken home*, orang tua meninggal, perceraian, orang tua yang sibuk bekerja ataupun kekerasan

yang terjadi di dalam keluarganya (*sos-childrensvillages.org*, 2022). Penelitian Al-Ukhwah (2022) mengatakan faktor penghambat dalam menjalankan program asuh terhadap anak-anak di SOS Childrens Village Meulaboh diantaranya karna anak-anak di SOS berasal dari berbagai usia, karakter dan latar belakang yang berbeda sehingga dalam pendekatan dan penanganannya pun berbeda.

Pada 29 November 2022, peneliti diperkenalkan oleh Pembina Remaja SOS Childrens Village Meulaboh untuk berkunjung dan bertatap muka langsung bersama remaja SOS Childrens Village Meulaboh, berdasarkan hasil pengamatan peneliti mendapatkan beberapa remaja yang masih kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang, sering merasa dibeda-bedakan oleh pengasuhnya, beberapa remaja yang mempunyai hubungan tidak baik dengan teman, memiliki masalah sosial maupun sekolah, kemudian peneliti lebih lanjut melakukan wawancara.

Berikut adalah hasil wawancara yang telah dilakukan dilakukan oleh peneliti dengan beberapa Remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh:

“ya pasti sih kak ada sedihnya kadang aku juga iri aja gitu kalau lihat anak-anak lain yang dijenguk sama orang tuanya, karna aku gak pernah kaya gitu padahal aku punya orang tua lengkap. Aku juga susah fokus kak dikelas, kadang kalau lagi jam istirahat aku cuma melamun sendiri karna susah untuk gabung main sama kawan, orang itu udah ada geng nya masing-masing, sedih sih kaya gitu, sering malu juga karna ngerasa kayak dijauhin sama orang, udah orang tua gak peduli sama aku ditambah kawan-kawan kayak jauhkan aku. Aku biasanya sih kalau lagi sedih, kalau yang inginkan gak tercapai, kalau aku lagi merasa terpuruk, aku selalu berusaha menguatkan diri, aku berdoa sama Allah, aku berusaha dengan giat lagi mewujudkan mimpi-mimpi aku bahwa aku mampu meskipun aku bukan orang kaya, karna kalau aku sedih atau kecewa terus tetap gak akan merubah apapun.” (Remaja SOS berinisial AH, 2022).

“aku sedih disini gak ada orang tua, gak pernah dapat dukungan dari keluarga, ibu asuh disini pilih kasih jadi kalau ada apa-apa aku enggak berani bilang sama siapa-siapa, disini rame orang tapi sering

keseharian disini, kalau ada apa-apa lebih suka pendam sendiri gak ada teman untuk cerita. Kadang kalau disekolah aku suka gak fokus belajar pikiran aku kemana-mana kayak gak ada arah hidup. Aku sering ngerasa gak seberuntung orang-orang dan memang pantas untuk gak ada yang berteman sama aku. ”(Remaja SOS berinisial MI, 2022).

“iya sih pasti aku sering ngerasa sedih kak apalagi aku gak punya orang tua, kadang aku suka melamun sendiri, nangis kalau lagi ingat ayah sama mamak tapi mau gimana lagi itu hal yang wajar karna tiap orang pasti ngerasain yang namanya kehilangan. Kadang ada juga kawan yang gak suka sama aku padahal aku gak pernah benci sama orang tapi ada aja orang yang ngejelekin tapi yaudah gakpapa, aku selalu mencoba menerima apapun yang aku lalui karna aku ngerasa banyak yang hidupnya lebih menyedihkan ketimbang aku.. Nah iya kak kalau untuk belajar kadang iya aku capek karna banyak banget tugas yang dikasih disekolah, mana di SOS juga banyak kegiatan, kadang aku bingung bagi waktu untuk tugas sekolah sama kegiatan SOS.” (Remaja SOS berinisial FQ, 2022).

Hasil wawancara diatas diperoleh kesimpulan bahwa beberapa remaja cenderung sedih karna kurangnya peran orang tua sehingga membandingkan dirinya dengan teman yang lain yang lebih mendapatkan perhatian dari orang tuanya, beberapa remaja juga ada yang tidak fokus ketika belajar, sulit bergaul dengan teman-teman, merasa tidak beruntung dan tidak pantas, merasa keseharian sehingga menarik diri dari lingkungan sehingga menjadi remaja yang tertutup. Sedangkan (Seligman, 2012) — mengatakan orang bahagia ketika bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain terutama keluarga, dapat menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan keterlibatan penuh.

Penelitian Barnard dan Curry (2011) menemukan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang baik. Neff (2011) *Self compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri, tanpa menghindari

penderitaan, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan dan ketidak sempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang di alami semua manusia. Orang dengan *self compassion* yang rendah akan lebih mudah mengalami stress akibat dari tidak bisa menerima dirinya serta sulit memaafkan atas masalah yang terjadi dan menyalahkan diri sendiri.

Penelitian kebahagiaan remaja sudah ada yang dilakukan di Indonesia, namun belum ada penelitian kebahagiaan yang dilakukan dengan subjek remaja di Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh, padahal remaja di SOS berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda, asal daerah yang berbeda dan usia yang berbeda, sedikit hal tersebut pasti dapat mempengaruhi perilaku individu yang tinggal di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh.

Oleh karena itu dengan adanya wawancara terhadap subjek di atas dan fenomena yang terjadi, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Hubungan *Self Compassion* dan Kebahagiaan Pada Remaja di SOS Childrens Village Meulaboh”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah bagi penulis yaitu “Apakah ada hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul (SOS) Children’s Village Meulaboh?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul (SOS) Children's Village Meulaboh Kabupaten Aceh Barat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbang pemikiran bagi perkembangan keilmuan psikologi secara umum dan khususnya psikologi perkembangan, dan psikologi positif.

2. Secara praktis

a. Bagi remaja SOS Meulaboh

Bagi remaja SOS Childres Village Meulaboh, penelitian ini diharapkan menjadi dukungan positif supaya mereka terhindar dari perasaan berkecil hati atau perasaan negatif lainnya.

b. Bagi pengurus Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam mengasuh anak-anak yang ada di SOS Meulaboh.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat dilihat dari enam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga perlu dilakukan perbandingan apakah terdapat perbedaan atau persamaan dalam konteks penelitian ini. Menurut peneliti, ada kesamaan antara penelitian sebelumnya, tetapi ada beberapa perbedaan dalam identifikasi variabel, karakteristik subjek, jumlah, dan metode penelitian. Terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang *self compassion* dan kebahagiaan.

Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Santos (2018) mengenai “Hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif”. Menggunakan subjek 316 mahasiswa dengan menggunakan teknik *non probability Sampling*. Persamaan dengan penelitian yang peneliti adalah variabel yang sama yaitu *self compassion* dan kebahagiaan. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh sedangkan pada penelitian Santos subjeknya adalah mahasiswa Universitas Muhammdiyah Malang.

Penelitian selanjutnya Yuzka (2020) tentang “Perbedaan *self compassion* ditinjau dari jenis kelamin dan identitas budaya pada mahasiswa perantauan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan subjek 342 Mahasiswa perantauan yang berkuliah di UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sama-sama menggunakan metode

kuantitatif. Perbedaan dengan yang dilakukan oleh peneliti adalah peneliti menggunakan variabel *self compassion* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel *self compassion* sebagai variabel terikat, lokasi penelitian, subjek penelitian dan Teknik pengambilan sampel.

Penelitian Karinda (2020) tentang “Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek 62 Mahasiswa Universitas Muhammdiyah Malang dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah variabel *self compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh sedangkan pada penelitian Karinda subjeknya adalah mahasiswa Universitas Muhamamdiyah Malang.

Penelitian oleh Siswati dan Hadiyati (2017) yang melakukan penelitian mengenai “hubungan *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa perantau”. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa semester 6 Fakultas Psikologi, Universitas Y yang berjumlah sebanyak 110 orang dengan teknik *simple random sampling*. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah salah satu variabel bebas yang sama yaitu *self compassion*. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan terdapat pada variabel terikat yaitu *subjective well being*. Penelitian ini subjeknya adalah remaja Save

Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh sedangkan pada penelitian Siswati dan Hadiyati subjeknya adalah mahasiswa perantau.

Umamil (2018) dengan judul “Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan nurul abyadh”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Nurul Abyadh yang berjumlah sebanyak 31 remaja. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah salah satu variabel terikat yang sama yaitu kebahagiaan. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya, dan sama-sama menggunakan subjek remaja. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan terdapat pada variabel bebas yaitu penerimaan diri.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mustikasari dan Winaudri (2019) mengenai “Resiliensi sebagai mediator *self compassion* dan kebahagiaan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif”. Subjek 219 remaja dengan menggunakan teknik korelasi *mediated multiple regression*. Persamaan dengan penelitian yang peneliti terdapat pada variabel yang sama yaitu *self compassion* dan kebahagiaan. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan terdapat pada variabel resiliensi.

Berdasarkan dari beberapa kajian penelitian diatas yang telah dilakukan sebelumnya terdapat beberapa perbedaan yang dilakukan oleh penelitian diantaranya salah satu variabel, lokasi dan subjek. Dari hasil penelusuran yang dilakukan peneliti melalui media-media publikasi seperti jurnal, buku, *google*

scholar, diketahui bahwa belum ditemukan adanya penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh. Dapat disimpulkan, bahwa penelitian ini berbeda dengan yang penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman (2012) menyebutkan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Dimana seseorang punya emosi positif yaitu kepuasan hidup, pikiran positif, dan perasaan positif terhadap hidup yang dijalannya. Seligman juga menyatakan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur atau diketahui dengan melihat tingkat kepuasan dirinya.

Menurut Lukman (2008) kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia, kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang memang berbeda karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif, kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang (Lukman, 2008).

Schimmel (2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Kebahagiaan terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) yaitu pengalaman emosi yang menyenangkan, tingkat suasana hati negatif yang rendah dan kepuasan hidup yang tinggi .

Franklin (2010) melihat bahwa kebahagiaan adalah suatu cara hidup bukan keadaan sementara yang bisa datang dan pergi. Semakin individu tumbuh menjadi dirinya sendiri maka akan semakin baik hidupnya. Kebahagiaan tumbuh dari pemenuhan potensi yang berada di dalam diri manusia sehingga kebahagiaan lebih cepat muncul bila individu mampu mengaktualisasikan diri. Kebahagiaan memenuhi kemungkinan potensi yang berada didalam diri. Diener (2009) menyebutkan kebahagiaan adalah suatu keadaan yang menggambarkan bahwa individu dapat memfungsikan kapasitas-kapasitas yang ada pada dirinya secara optimal dalam menjalankan kehidupannya

Berdasarkan penjelasan dari 5 orang ahli diatas peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Seligman (2012), kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Teori ini digunakan oleh peneliti karena menjelaskan aspek yang sangat kompleks dan menjadi dasar pembuatan skala dalam beberapa kajian ilmiah.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2012) mengatakan aspek kebahagiaan menjadi 3 yaitu sebagai berikut:

a. Emosi Positif

Emosi positif (*positive emotions*) merupakan sesuatu yang dirasakan seseorang yang membawa suasana menyenangkan . Banyak orang yang menghendaki agar emosi positif lebih sering dirasakan daripada emosi

negatif. Dengan emosi positif, orang dapat semakin membuka diri pada kemungkinan lain yang mengarah pada kreativitas, sehingga ketika menghadapi suatu situasi orang tidak terjebak pada kekakuan. Demikian pula ketika dalam kondisi belajar, emosi positif yang dirasakan peserta didik dapat mendorong mereka menjadi lebih senang, bersyukur dan optimis dalam proses belajar.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh yang dimaksud ialah mengikuti berbagai aktifitas yang bukan hanya berhubungan dengan pemenuhan tanggung jawab (kuliah atau kerja). Tetapi, juga aktifitas-aktifitas yang disenangi seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Dalam melaksanakan aktifitas-aktifitas tersebut, seseorang tidak hanya terlibat secara fisik, namun turut melibatkan hati dan pikirannya secara penuh.

c. Penemuan Makna Dalam Keseharian

Selain keterlibatan penuh dan menjalin relasi sosial positif dengan orang lain terdapat cara lain untuk dapat bahagia, yakni dengan menemukan makna dalam apapun yang dilakukan individu di kesehariannya. Penemuan makna dalam keseharian yang dimaksud ialah bagaimana individu mampu memperoleh makna positif atau manfaat positif ketika mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan terlibat secara penuh terhadap aktivitas yang dilakukannya sehingga dapat menimbulkan rasa bahagia pada individu tersebut.

Sedangkan Lucas, Diener dan Suh (2007) mengatakan kebahagiaan terdiri dari 3 komponen, yaitu:

a. Kepuasan hidup

Yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh dan kepuasan pada domain tertentu seperti kepuasan fisik, kepuasan mental, kepuasan pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.

b. Afek positif

Afek positif adalah emosi-emosi yang merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang dia inginkan, misalnya tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap-siaga, bangga, semangat, penuh tekad, penuh perhatian dan aktif.

c. Afek negatif

Afek negatif merefleksikan respon negative yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap keadaan dan peristiwa yang mereka alami, misalnya sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, mudah marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan di atas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2012) yang terdiri dari relasi sosial yang positif, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimis, dan ketahanan diri. Aspek ini digunakan oleh peneliti karena menjelaskan aspek yang sangat kompleks dan menjadi acuan sebagai dasar pembuatan skala dalam beberapa kajian ilmiah.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut ini faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2012) :

a. *Self Compassion*

Self compassion hadir untuk mendukung keadaan positif yang lebih baik. Individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimis, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi dan emosi positif.

b. *Money* (Uang)

Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan ((Seligman, 2005).

c. *Social Life* (Kehidupan Sosial).

Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Pertemanan yang terjalin juga sebaiknya terbuka antar satu sama lain sehingga berkontribusi terhadap kebahagiaan, karena pertemanan tersedia dukungan sosial dan terpenuhinya kebutuhan akan afiliasi (Seligman, 2005).

d. *Age* (Usia).

Sebagian orang percaya bahwa semangat anak muda atau kearifan orangtua. memainkan peranan kunci dalam meraih kebahagiaan. Akan tetapi, studi-studi tentang faktor usia meragukan kepercayaan tersebut. Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, sedangkan beberapa laporan menyebutkan bahwa kaum muda lebih bahagia ketimbang kaum tua (Seligman, 2005)

e. *Health* (Kesehatan)

Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (Seligman, 2005).

f. *Religion* (Agama).

Individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama sering dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis dalam kesetiaan perkawinan, perilaku prososial, makan dan minum secara teratur, dan komitmen untuk bekerja keras (Seligman, 2005).

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Neff (2011) mengatakan *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Menurut Ferguson dan Sabiston (2015) individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki kenyamanan dalam lingkungan kehidupannya dan merasa bahagia meski dalam situasi yang penuh tekanan dan meningkatkan harapan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Hidayati dan Maharani (2013) *self compassion* adalah kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan dan pengidapan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri.

Menurut Meredith (2013) *self compassion* adalah kepedulian pada dirinya sendiri dan berfokus pada penderitaan, dan belas kasih diri mereka meningkatkan kemampuan untuk regulasi diri sekaligus berhubungan dengan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu.

Barnard dan Curry (2011) menyatakan bahwa *self compassion* merujuk pada proses melihat suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan pikiran yang jernih dan menerima dengan tidak putus-asa. *Self compassion* membuat individu mampu untuk mendapatkan diri sebagai manusia pada umumnya dimana manusia

wajar dalam keadaan yang tidak sempurna dan memungkinkan untuk melakukan kesalahan, ketenangan dan kesabaran dalam berpikir dan bertindak yang merupakan manifestasi dari *self compassion* (Barnard & Curry, 2011).

Ahli lain menyebutkan bahwa *self compassion* merupakan sikap tersentuh dan terbuka atas penderitaan sendiri, bukan menghindari atau melepaskan dari penderitaan tersebut. Sehingga menghasilkan keinginan untuk menyembuhkan atau meringankan penderitaan diri sendiri dengan kebaikan (Amstrong, 2013).

Berdasarkan uraian definisi dari enam tokoh diatas, maka definisi *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu definisi yang dikemukakan oleh Neff (2011), *self compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah untuk mendapatkan kesejahteraan untuk diri sendiri. Peneliti memilih definisi Neff karena definisi tersebut sesuai dan lebih tepat dengan konteks penelitian dan menjadi dasar pembuatan skala dalam beberapa kajian ilmiah.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2011) bahwa terdapat tiga aspek yang menjadi sumber kebahagiaan, yaitu:

a. *Self kindness*

Self kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya

sebagai sesuatu yang normal. Dengan *self kindness* individu akan menghasilkan emosi positif dan memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan. *Self kindness* berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus, hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri.

b. *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk

merespon terhadap situasi. *Mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Komponen *mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi.

Sedangkan menurut Johnson (2020) menguraikan elemen *Self compassion* sebagai berikut:

a. *Mindfulness* (perhatian)

Adalah proses membawa perhatian yang membuat seseorang lebih fokus terhadap situasi saat ini dan menerimanya tanpa menghakimi. *Mindfulness* ini mengharuskan seseorang untuk melepaskan pikiran atau emosi negatif agar dapat memberikan perhatian penuh dalam setiap keadaan. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi perasaan, kebutuhan dan kenyamanan diri yang memudahkan seseorang untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai dan tujuan.

b. *Self Acceptance* (penerimaan diri)

Self acceptance adalah sikap menerima segala kekurangan dan kelebihan, sehingga individu tidak perlu berpikir bahwa dia adalah orang yang benar-benar luar biasa. Ini tidak seperti harga diri, yang meminta individu percaya

bahwa dia hebat (bahkan mungkin istimewa) dan dapat dikaitkan dengan perbandingan dengan orang lain. *Self acceptance* membawa kebaikan kepada diri sendiri dari menyalahkan diri untuk ketidak sempurnaan, belas kasih diri mengingatkan individu bahwa dia tidak sendirian dan pengalaman penderitaan tidak semuanya berasal dari kesalahannya.

c. *Grounding in Your Values* (nilai diri)

Mengetahui nilai-nilai diri dapat membantu mengambil keputusan dan tindakan serta membantu untuk memahami apa yang paling penting didalam diri. Hal ini dapat menghindari seseorang untuk terlepas dari sesuatu yang memaksa diri memenuhi permintaan dan harapan orang lain dari pada memprioritaskan diri sendiri. *Grounding in your values* membuat individu lebih menghargai kehidupan pribadi dan karier, sehingga individu dapat menindaklanjuti komitmen di semua bidang kehidupan yang dijalannya. Hal ini memungkinkan individu mendapatkan gambaran hidup yang lebih luas dan lebih lengkap, memungkinkan untuk membuat keputusan berdasarkan pemahaman yang lebih luas tentang diri sendiri.

d. *Loving Kindness* (Cinta Kasih)

Loving kindness adalah kasih sayang yang lembut dan baik hati yang diterapkan pada diri sendiri dan melatih seseorang untuk menjadi lebih mencintai, peduli dengan diri sendiri dan juga lingkungan disekitar. Memperlakukan diri sendiri dengan baik sama pentingnya dengan cara memperlakukan orang lain. Cinta kasih adalah mendukung diri di tengah penderitaan, sama seperti ketika akan mendukung orang lain yang dicintai.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan di atas, peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011) yang terdiri dari Self Kindness, Common Humanity, dan Mindfulness, sebagai dasar pembuatan skala dalam beberapa kajian ilmiah.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Menurut Neff, (2003) wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.

b. Budaya

Masyarakat di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki *self concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* memiliki *self*

independent yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertingkah laku. Karena pada belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan *common hummanity* dan keterkaitan pada individu lain, dapat diasumsikan bahwa belas kasih diri lebih cocok dalam budaya yang menekankan pada *interdependent* daripada *independent*. Dari hal tersebut menunjukkan negara Asia lebih memiliki belas kasih diri karena memiliki budaya yang *collectivist* dan bergantung pada orang lain.

c. Usia

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan Neff & Vonk, (2009) bahwa belas kasih diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Peran Orang tua

Menurut Neff & McGeehee, (2010) Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan cenderung menampilkan kegelisahan dari pada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi

individu untuk melakukan hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah.

C. Hubungan antara *Self Compassion* dengan Kebahagiaan

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Remaja yang memegang *self compassion* akan mengalami emosional yang baik dan akan melahirkan rasa bahagia. Mereka akan merasakan kebaikan tentang dirinya sendiri, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan pengendalian diri dengan sikap terbuka.

Penelitian Neff (2011) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan yang tinggi dan memiliki kepuasan dalam kehidupannya, karena *self compassion* memberi pemahaman pada setiap individu untuk memiliki kemampuan dalam memahami dan menerima semua peristiwa-peristiwa dengan positif. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kebahagiaan bukan hanya diperoleh melalui material seperti ekonomi yang tinggi, pekerjaan, dan kesehatan tetapi kebahagiaan dapat diperoleh melalui kemampuan individu dalam memahami peristiwa-peristiwa dengan positif, tetapi kebahagiaan bersifat subjektif sehingga untuk memperoleh kebahagiaan setiap manusia memiliki cara yang berbeda.

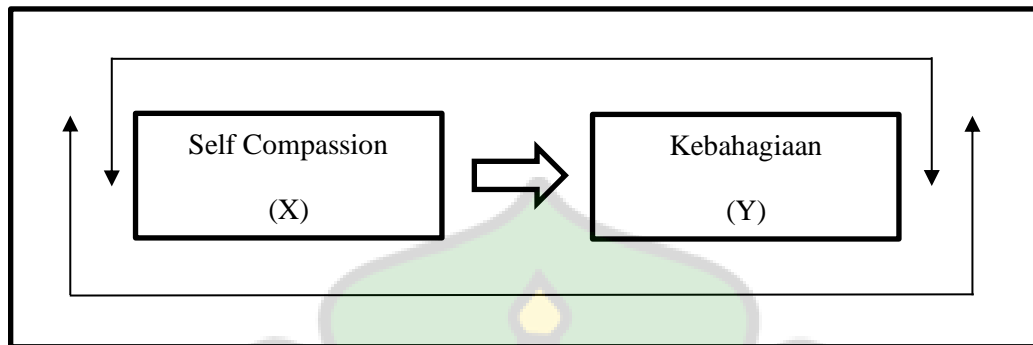
Penelitian Barnard dan Curry (2011) menemukan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. *Self compassion* merupakan sumber penting kebahagiaan. Penelitian Santos (2018) mengatakan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada individu.

Penelitian Santos (2018) mengatakan apabila individu memiliki *self compassion* tinggi maka individu juga akan memiliki kebahagiaan tinggi, optimis dan bersyukur. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan kebahagiaan yang artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada individu.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self compassion* sangat berpengaruh untuk mengurangi emosi negatif. Orang yang bahagia cenderung lebih energik, bersemangat dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia, kebahagiaan juga terkait dengan peningkatan aktivitas dan meningkatkan emosi positif. *Self compassion* dapat membuat individu lebih mampu memahami dan menerima semua peristiwa dengan positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan (Neff, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self compassion* dengan kebahagiaan, karena semakin tinggi *self*

compassion seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang didapat oleh individu. Berikut adalah bagan hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka konseptual diatas maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Children's Village Meulaboh. Semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi juga kebahagiaan yang didapat oleh remaja Save Our Soul Children's Village Meulaboh, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka akan semakin rendah peluang kebahagiaan yang akan diterima oleh remaja Save Our Soul Children's Village Meulaboh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan tingkat kebahagiaan pada remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan satu kali pengukuran yaitu *single trial administration* dengan menggunakan *SPSS 20*.

Menurut Sukmadinata (2012), penelitian korelasi ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variable-variabel lain. Hubungan antara satu variable dengan variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi (*bivariat*) dan keberartian (signifikan) secara statistik. Adanya korelasi antara dua variabel atau lebih, tidak berarti adanya pengaruh atau hubungan sebab akibat dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Korelasi positif berarti nilai tinggi dalam suatu variabel berhubungan nilai yang tinggi pada variabel lainnya. Korelasi negatif berarti nilai tinggi pada satu variabel dengan nilai yang rendah pada variabel lainnya (Hamdi dan Baharuddin, 2012).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah Langkah-langkah penetapan label bagi variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsi masing-masing

variabel dalam setiap hipotesis (Azwar 2017). Variabel dibedakan menjadi 2 macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independent variable) yang diduga sebagai sebab munculnya variabel terikat. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan pengaruhnya dengan variabel lain. Sedangkan variabel terikat (dependent variable) adalah variabel respon atau output, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas. Adapun variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (x): *Self Compassion*
2. Variabel Terikat (y): Kebahagiaan

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memperjelas pengertian dari variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu untuk dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional tiap-tiap variabel:

1. Self Compassion

Self compassion yang dimaksud pada penelitian ini adalah tidak mengkritik diri dengan berlebihan ketika membuat kesalahan atau kegagalan tetapi memberi pemahaman bahwa sebagian besar manusia pasti pernah merasakan gagal juga, serta menerima setiap kejadian yang dilalui dalam kehidupan ini, dan memberikan kebaikan kepada diri sendiri agar mendapatkan kesejahteraan diri. *Self compassion* diukur dengan menggunakan skala yang

dikembangkan dari aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2011) yaitu aspek *self kindness, common humanity, dan mindfulness*.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu ketika merasa senang, kebahagiaan disini ketika individu mempunyai kepuasan dalam hidup dan terhindar dari emosi negatif. Kebahagiaan pada penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2012) yaitu: emosi positif, keterlibatan penuh, dan penemuan makna dalam keseharian.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh sebanyak 60 orang remaja. Berikut data yang peneliti dapatkan pada ibu Desi salah satu karyawan SOS Meulaboh (2022)

Tabel 3.1 Populasi Remaja SOS Childrens Village Meulaboh

No	Pendidikan	Jumlah Remaja
1	SD	4
2	SMP & Sederajat	20
3	SMA & Sederajat	21
4	Kuliah	8
5	Kursus	7
	Jumlah	60

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 60 remaja yayasan SOS Childrens Village Meulaboh. Adapun karakteristik utama dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di yayasan SOS Childrens Village Meulaboh.

E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan penelitian kepada pihak akademik Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada pimpinan Save Our Soul Childrens Village Meulaboh, Aceh Barat pada 28 November 2022. Kemudian peneliti mendatangi Save Our Soul Childrens Village Meulaboh pada, setelah itu peneliti menyerahkan surat penelitian untuk pimpinan Save Our Soul melalui *Admin Executive* pada guna memperoleh data-data seperti jumlah remaja berdasarkan usia dan sekolah, serta jumlah keseluruhan remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh.

2. Pelaksanaan Uji Coba (*Tryout*) dan Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian dilakukan setelah peneliti menyelesaikan ujian proposal/komprehensif. Penelitian ini memakai metode *try out* terpakai (*single trial administration*) dimana skala pada penelitian ini hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai sampel (Azwar, 2009). Alasan peneliti menggunakan metode *tryout* terpakai karena keterbatasan jumlah subjek dan keterbatasan waktu pada penelitian ini. Pelaksanaan uji coba alat ukur dan penelitian dilakukan selama 2 hari yaitu dari tanggal 30 November sampai dengan 1 Desember. Pada hari pertama penelitian, peneliti hanya dapat mengumpulkan sebanyak 36 subjek. Kemudian peneliti kembali melakukan penelitian pada hari kedua dengan mengumpulkan sebanyak 24 subjek lainnya. Proses penelitian ini dibantu oleh ibu Nurjanah yang bertugas mengelola kegiatan remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Selanjutnya data uji coba ini digunakan juga untuk data penelitian karena memakai *single trial administration*.

Peneliti mengolah data secara keseluruhan dengan data 60 responden untuk diolah ke uji daya beda aitem, kemudian peneliti menskoring dan menganalisa data tersebut dengan menggunakan *Program SPSS Versi 20 for windows*. Setelah analisis uji daya beda aitem selesai, kemudian peneliti mengambil kembali data setelah membuang aitem gugur untuk diolah ke analisis data penelitian dengan menggunakan *program SPSS versi 20 for windows*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner yang disebarakan kepada seluruh responden dalam bentuk skala. Skala adalah daftar pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena tersebut (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan dua macam skala untuk mengungkapkan hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Skala yang digunakan adalah skala *self compassion* dan skala kebahagiaan.

1. Alat Ukur Penelitian

Pada penelitian ini yang harus dilakukan yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian yang dibuat sendiri oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner dalam bentuk skala. Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang digunakan, yaitu skala *Self compassion* dan skala Kebahagiaan. Masing-masing skala memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan yang ada dalam kedua skala terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem favourable berisi konsep keprilakuan yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur, sedangkan unfavourable adalah aitem yang tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur.

Tabel 3.2
Skala Aitem Favorable dan Unfavorable

Skor Skala <i>Favorable</i>		Skor Skala <i>Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Setuju(S)	3	Setuju(S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala *self compassion*

Penelitian ini menggunakan skala *self compassion* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011). Menggunakan skala *self compassion* yang disusun berdasarkan 3 aspek-aspek menurut Neff (2011) yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala *self compassion* disusun sebanyak 29 aitem yang dibagi menjadi 15 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan salah satu pernyataan pendukung indikator adanya *self compassion* pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh, dan untuk aitem *unfavorable* untuk pernyataan tidak mendukung indikator adanya *self compassion*. Aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* secara spesifik dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3.3
Blue Print *Self Compassion*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. <i>Self Kindness</i>	a. Memahami dan menerima diri	1, 4	9, 20	4
	b. Menenangkan dan memberi perhatian pada diri sendiri saat terpuruk	10, 5	18, 13	4

	c.	Tidak fokus pada kelemahan diri	6, 27, 11	25, 2	5	
2.	<i>Common Humanity</i>	a.	Menyadari setiap manusia punya kekurangan, semua pernah gagal dan semua pernah melakukan kesalahan	24, 17	28, 7	4
		b.	Tidak merasa diasingkan dari dunia sekitar ketika mengalami kegagalan	14, 15	3, 29	4
3.	<i>Mindfulness</i>	a.	mampu menerima dan menghadapi kenyataan dengan tenang	26, 19	23, 12	4
		b.	Melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas	8, 16	22, 17	5
		Total		15	14	29

b. Skala Kebahagiaan

Penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2012) yang membagikan aspek kebahagiaan menjadi 3 yaitu: *Emosi positif, Keterlibatan penuh, dan penemuan makna dalam keseharian*. Total keseluruhan aitem skala kebahagiaan terdiri dari 35 aitem yang dibagi menjadi 18 aitem *favorable* dan 17 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan salah satu pernyataan pendukung indikator adanya kebahagiaan pada anggota remaja di Save Our Soul Childrens

Village Meulaboh, dan untuk aitem *unfavorable* untuk pernyataan tidak mendukung indikator adanya kebahagiaan. Aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* secara spesifik dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3.4
Blue Print Kebahagiaan

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Emosi Positif	a. Suka cita dalam belajar	12, 18	1, 19	4
		b. Kesadaran dalam belajar	3, 14, 17	2, 21, 22	6
		c. Optimis dalam belajar	9, 16, 23	5, 8, 24	6
2	Keterlibatan penuh	a. Keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan	15, 25	4, 11, 20	5
		b. Bertanggung jawab dalam lingkungan dan pada diri sendiri	10, 13, 26	27, 30	5
3	Penemuan makna dalam keseharian	a. Menemukan makna dalam setiap yang dilakukan	6, 29, 32	28, 33	5
		b. Mendapatkan perasaan bahagia terhadap aktivitas yang dilakukan	31, 34	7, 35	4
Total			18	17	35

2. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya,

Azwar dalam (Endra, 2017). Menurut Aritonang dalam (Endra, 2017) validitas adalah suatu instrument yang berkaitan dengan kemampuan instrumen tersebut untuk mengukur atau mengungkapkan karakteristik dari variabel yang dimaksud untuk diukur. Adapun validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isi skala melalui *expert judgement* (para ahli) dengan tujuan melihat apakah aitem-aitem mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (Azwar, 2016). Apabila sebagian besar ahli sepakat bahwa suatu aitem adalah relevan, maka aitem tersebut dapat dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validitas isi skala.

Komputasi validitas yang dipakai dalam penelitian ini yaitu komputasi *CVR* (*Content Validity Ratio*). Data yang digunakan untuk menghitung *CVR* diperoleh dari hasil penelitian sekelompok ahli yang disebut *SME* (*Subject Matter Experts*), *SME* diminta menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur (Azwar, 2012), suatu aitem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Adapun statistic *CVR* dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan: ne= Banyaknya *SME* yang menilai suatu aitem “esensial”

n= Banyaknya *SME* yang melakukan penilaian

a) Hasil komputasi *content validity ratio* skala *self compassion*

Hasil komputasi *content validity ratio* skala *self compassion* yang peneliti gunakan destimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala melalui orang ahli dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah setiap aitem mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Oleh karena itu untuk mendapatkan validitas tersebut maka skala yang telah disusun dinilai oleh tiga orang ahli (*expert judgement*). Sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.5
Koefisien *CVR* Skala *Self Compassion*

No	Koefisien <i>CVR</i>	No	Koefisien <i>CVR</i>	No	Koefisien <i>CVR</i>
1	1	14	1	27	1
2	1	15	1	28	1
3	1	16	1	29	1
4	1	17	1		
5	1	18	1		
6	1	19	1		
7	1	20	1		
8	1	21	1		
9	1	22	1		
10	1	23	1		
11	1	24	1		
12	1	25	1		
13	1	26	1		

Hasil komputasi *content validity ratio (CVR)* skala *self compassion* yang digunakan peneliti dengan penilaian oleh tiga orang ahli (*expert judgement*) diperoleh data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem merupakan esensial atau dinyatakan valid

b) Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala KebahagiaanTabel 3.6
Koefisien *CVR* Skala Kebahagiaan

No	Koefisien <i>CVR</i>	No	Koefisien <i>CVR</i>	No	Koefisien <i>CVR</i>
1	1	12	1	25	1
2	1	14	1	26	1
3	1	15	1	27	1
4	1	16	1	28	1
5	1	17	1	29	1
6	1	18	1	30	1
7	1	19	1	31	1
8	1	20	1	32	1
9	1	21	1	33	1
10	1	22	1	34	1
11	1	23	1	35	1
12	1	24	1		

Berdasarkan hasil komputasi *content validity ratio (CVR)* skala kebahagiaan yang digunakan peneliti dengan penilaian oleh tiga orang ahli (*expert judgement*) diperoleh data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem merupakan esensial atau dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Sebelum melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing aitem. Pengujian daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu dan kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2016).

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum x^2 - (\sum x)^2/n]}}$$

Keterangan: i = Skor Aitem
 X = Skor Skala
 n = Banyaknya Subjek

Kriteria dalam pemilihan aitem yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aitem total batasan rix 0,3. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,3 daya bedanya diinterpretasikan memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki nilai rix kurang dari 0,3 dapat disebut sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

a. Uji Beda Aitem Skala *Self Compassion*

Hasil analisis daya beda aitem pada skala *self compassion* dapat dilihat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
 Koefisien Daya Beda Aitem Skala *Self Compassion*

No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.747	9	0.618	17	0.434	25	0.549
2	0.532	10	0.756	18	0.673	26	0.520
3	0.518	11	0.506	19	0.440	27	0.600
4	0.607	12	0.459	20	0.714	28	0.627
5	0.632	13	0.642	21	0.498	29	0.685
6	0.686	14	-0.043	22	0.559		
7	0.675	15	0.443	23	0.503		
8	0.700	16	0.439	24	0.222		

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dari 29 aitem pada skala *self compassion*, didapatkan 27 aitem yang nilai rix nya lebih dari 0,30 ($> 0,30$) dan aitem tersebut dinyatakan valid serta aitem tersebut digunakan dalam skala penelitian. Dari 29 aitem diperoleh 2 aitem yang nilai rix lebih kecil dari 0,30 ($< 0,30$) yaitu nomor

14, dan 24, sehingga ke 2 aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan aitemnya digugurkan.

Tabel 3.8
Blue Print Akhir Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self Kindness</i>	1, 4, 10, 5, 6, 25, 11	9, 19, 17, 13, 23, 2	13
2	<i>Common Humanity</i>	14, 16	26, 7, 3, 27	6
3	<i>Mindfulness</i>	24, 18, 8, 15	22, 12, 21, 20	8
Total		13	14	27

b. Uji Daya Beda Aitem Kebahagiaan

Hasil untuk analisis daya beda aitem skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel 3.9

Tabel 3.9

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kebahagiaan

No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.398	9	0.537	17	0.507	25	0.540	33	0.397
2	0.366	10	0.354	18	0.464	26	0.539	34	0.278
3	0.092	11	0.433	19	0.283	27	0.619	35	0.456
4	0.473	12	0.570	20	0.323	28	0.688		
5	0.620	13	0.350	21	0.075	29	0.602		
6	0.557	14	0.414	22	0.424	30	0.221		
7	0.585	15	0.425	23	0.638	31	0.553		
8	0.432	16	0.348	24	0.509	32	0.431		

Berdasarkan tabel 3.9 di atas, dari 35 aitem pada skala kebahagiaan, didapatkan 30 aitem yang nilai rix nya lebih dari 0,30 ($> 0,30$) dan aitem tersebut dinyatakan valid serta aitem tersebut digunakan dalam skala penelitian. Dari 35 aitem diperoleh 5 aitem yang nilai rix lebih kecil dari 0,30 ($< 0,30$) yaitu nomor 3,

19, 21, 30, dan 34 sehingga ke 5 aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan aitemnya digugurkan.

Tabel 3.10
Blue Print Akhir Skala Kebahagiaan

No	Dimensi	No Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Emosi Positif	8, 11, 13, 15, 16, 17, 20,	1, 2, 7, 4, 19, 21	13
2	Keterlibatan Penuh	9, 12, 14, 22, 23	3, 10, 18, 24	9
3	Penemuan Makna Dalam Keseharian	5, 26, 27, 28	6, 25, 29, 30	8
Total		16	14	30

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (konsistensi) dan bila dilakukan pengujian kembali pada sekelompok subjek yang mempunyai karakteristik yang hampir sama, maka hasilnya tidak akan berbeda jauh (Azwar, 2016). Sebelum peneliti melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu dengan mengkolerasikan masing masing aitem dengan nilai total aitem. Perhitungan daya beda aitem menggunakan koefisien kolerasi product moment dan Pearson. Adapun rumus korelasi product moment dari Pearson, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

$$\alpha = 2[1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2)/s_x^2]$$

Keterangan:

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2 = Varian Skor (Varian Skor Y1 dan Varian Skor Y2)

s_x^2 = Varian Skor X

Hasil analisis reliabilitas uji coba pada tahap pertama skala *self compassion* diperoleh $\alpha = 0,934$, selanjutnya pada tahap kedua analisis reliabilitas setelah membuang 2 aitem yang tidak valid (nilai yang $< 0,30$) didapatkan hasil reliabilitas yaitu $\alpha = 0,940$. Untuk uji reliabilitas tahap pertama pada skala kebahagiaan diperoleh $\alpha = 0,848$ dan untuk tahap kedua didapatkan hasil reliabilitas $\alpha = 0,919$. Jadi, untuk uji reliabilitas skala *self compassion* didapati hasil yang sangat reliabel untuk tahap pertama dan tahap kedua. Sedangkan, untuk uji reliabilitas pada skala kebahagiaan untuk tahap pertama didapati hasil yang reliabel dan untuk tahap kedua mendapatkan hasil yang sangat reliabel.

G. Teknik Pengolahan Data dan Teknik Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarakan kepada seluruh responden dalam bentuk skala. Skala adalah daftar pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena tersebut (Sugiyono, 2017). Tahap pengolahan data dalam penelitian ini meliputi editing, coding, kalkulasi dan tabulasi data.

a. Pengeditan data (*Editing*)

Editing adalah memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data, diadakan editing terhadap kuesioner yang telah diisi oleh responden dengan maksud untuk mencari kesalahan-kesalahan atau kurangnya keserasian (*in consistency*) pada kuesioner yang telah diisi. Editing yang

dilakukan dalam penelitian ini adalah memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner, memperhatikan keterbacaan tulisan, yang bertujuan untuk menemukan kesalahan dalam kuesioner atau inkonsistensi dalam mengisi kuesioner demi kebenaran data maka sangat diperlukan adanya editing.

b. *Coding*

Coding adalah proses identifikasi dan klarifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menont variabel-variabel yang diteliti. *Coding* dilakukan setelah editing. *Coding* yaitu pemberian kode-kode atau angka-angka tertentu terhadap kolom-kolom, variabel-variabel yang ditanyakan di dalam kuesioner dengan keterangan tertentu yang diperlukan. Kode 1 diberikan untuk laki-laki, dan kode 2 diberikan untuk perempuan. *Coding* dibuat dengan maksud untuk mempermudah dalam pengolahan data sehingga menjadi lebih efisien. *Coding* yang dilakukan pada penelitian ini adalah pada aitem variabel X diberikan kode X1, X2, dan seterusnya, sebaliknya pada aitem variabel Y diberikan kode Y1, Y2, dan seterusnya. *Coding* dibuat dengan tujuan untuk mempermudah dalam pengolahan data sehingga menjadi lebih efisien.

c. Kalkulasi

Kalkulasi yaitu menghitung data yang telah terkumpul dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya. Memilih cara menghitung data tersebut tentu saja sudah disesuaikan dengan tujuan penelitian dan model analisis yang dipakai dalam penelitian ini. Kalkulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *excel*.

d. Tabulasi data

Tabulasi adalah proses menempatkan data dalam bentuk table dengan cara membuat tabel yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabel yang dibuat sebaiknya dapat meringkas semua data yang akan dianalisis. Tabulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer yaitu *Microsoft Word, Excel* dan program SPSS versi 20.0 *for window*. Kuesioner yang telah diisi oleh responden maka langsung dimasukkan ke dalam komputer untuk di olah.

2. Teknik Analisis Data

a. Uji Prasyarat

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam penelitian ini untuk menganalisis data yaitu dengan cara uji prasyarat (Riyanto, 2011). Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2011) Teknik yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*. Aturan yang digunakan apabila $p > 0.05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi dengan normal (Santoso, 2017).

Uji Kolmogorov ini dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows* 20.0 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen yaitu *self compassion* dan variabel independen yaitu kebahagiaan.

2) Uji linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel disebut mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus bila nilai signifikan pada linearitas $p > 0.05$ dengan menggunakan rumus *Anova* dengan membandingkan nilai *F* dengan *F* tabel dengan taraf signifikasn 5%. Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *IMB SPSS Statistic 20*.

b. Uji Hipotesis

Langkah kedua setelah dilakukannya uji prasyarat terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu bahwa *self compassion* berkorelasi terhadap kebahagiaan pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh, maka teknik analisis data yang dipakai yaitu metode korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada Remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Hal ini dikarenakan kedua skala yang digunakan pada penelitian ini berdistribusi normal. Perhitungan dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan program *IMB SPSS Statistic 20*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SOS Childrens Village Meulaboh yang berjumlah 60 orang dan untuk pengambilan data dilakukan pada subjek yang berjumlah 60 orang. Pada saat penelitian, peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk lembaran yang dibagikan langsung kepada remaja SOS Childrens Village Meulaboh. Adapun penelitian ini menggunakan metode *single trial administration*, dimana pengambilan data hanya dilakukan sekali saja. Data demografi sampel yang diperoleh peneliti dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1
Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	24	40%
2	Perempuan	36	60%
	Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa untuk sampel yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 24 orang (40%) dan untuk yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 36 orang (60%).

Tabel 4.2
Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Usia

No	Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	12 Tahun	7	11.7%
2	13 Tahun	2	3.3%
3	14 Tahun	4	6.7%
4	15 Tahun	5	8.3%
5	16 Tahun	5	8.3%
6	17 Tahun	4	6.7%

7	18 Tahun	7	11.7%
8	19 Tahun	7	11.7%
9	20 Tahun	13	21.6%
10	21 Tahun	6	10%
Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dapat dilihat bahwa untuk kategori umur subjek penelitian paling banyak ialah usia 20 tahun yaitu sebanyak 13 orang (21.6%), untuk usia 12 tahun, 18 tahun dan 19 tahun sampel berjumlah masing-masing 7 orang (11.7%), selanjutnya usia 13 tahun sebanyak 2 orang (3.3%), sampel yang berusia 14 tahun dan 17 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (6.7%), sampel usia 15 tahun dan 16 tahun masing-masing berjumlah 5 orang (8.3%), dan yang terakhir sampel yang berusia 21 tahun berjumlah 6 orang (10%). *Self compassion* baiknya dilakukan pada remaja dimulai pada usia 15 tahun dan seterusnya tanpa batasan usia, karena dari hasil penelitian di SOS Childrens Village Meulaboh remaja pada usia 12 sampai 14 tahun agak sedikit sulit memahami tentang *self compassion* dibandingkan remaja pada usia 15 sampai 21 tahun.

Tabel 4.3
Data Demografi Sampel Penelitian Subjek Kategori Asal Daerah

No	Kabupaten/Kota	Provinsi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Aceh Barat	Aceh	23	38.3%
2	Simeulue	Aceh	5	8.3%
3	Subang	Jawa Barat	1	1.7%
4	Aceh Jaya	Aceh	4	6.7%
5	Aceh Selatan	Aceh	5	8.3%
6	Nagan Raya	Aceh	5	8.3%
7	Langkat	Sumatra Utara	1	1.7%
8	Aceh Tengah	Aceh	2	3.3%
9	Aceh Tamiang	Aceh	2	3.3%
10	Aceh Barat Daya	Aceh	4	6.7%
11	Tegal	Jawa Barat	1	1.7%
13	Aceh Singkil	Aceh	3	5,1%

14	Pidie	Aceh	2	3.3%
15	Pidie Jaya	Aceh	2	3.3%
Jumlah			60	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa untuk kategori asal daerah subjek penelitian paling banyak berasal dari Kabupaten Aceh Barat yang berjumlah 23 orang (38.3%), selanjutnya Kabupaten Simeulue, Kabupaten Aceh Selatan, dan Kabupaten Nagan Raya masing-masing berjumlah 5 orang (8.3%), selanjutnya Kabupaten Aceh Jaya dan Kabupaten Aceh Barat Daya masing-masing berjumlah 4 orang (6.7%), untuk Kabupaten Aceh Singkil berjumlah 3 orang (5.1%), selanjutnya Kabupaten Aceh Tengah, Kabupaten Aceh Tamiang, Kabupaten Pidie dan Kabupaten Pidie Jaya masing-masing berjumlah 2 orang (3.3%), dan untuk Kabupaten Subang, Kabupaten Langkat dan Kabupaten Tegal masing-masing berjumlah 1 orang (1.7%).

Tabel 4.4
Data Demografi Sampel Penelitian Subjek Kategori Rentang Waktu Tinggal di SOS

No	Rentang Waktu	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	16 Tahun	2	3.3%
2	14 Tahun	3	5%
3	13 Tahun	2	3.3%
4	12 Tahun	6	10%
5	11 Tahun	4	6.7%
6	10 Tahun	6	10%
7	9 Tahun	4	6.7%
8	8 Tahun	3	5%
9	7 Tahun	6	10%
10	6 Tahun	6	10%
11	5 Tahun	3	5%
12	6 Tahun	2	3.3%
13	5 Tahun	6	10%
14	4 Tahun	4	6.7%
15	3 Tahun	2	3.3%
16	2 Tahun	1	1.7%
Jumlah			100%

Rentang waktu yang dimaksud pada penelitian ini adalah sudah seberapa lama subjek tersebut tinggal di SOS Childrens Village Meulaboh. Berdasarkan tabel 4.4 di atas, dapat dilihat bahwa untuk kategori rentang waktu subjek penelitian tinggal di SOS paling banyak pada rentang waktu 12 tahun, rentang waktu 10 tahun, rentang waktu 7 tahun, rentang waktu 6 tahun dan rentang waktu 5 tahun yang masing-masing berjumlah 6 orang (10.3%), selanjutnya dengan rentang waktu di SOS selama 11 tahun, rentang waktu 9 tahun dan subjek dengan rentang waktu 4 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (6.7%), selanjutnya subjek yang sudah tinggal di SOS dengan rentang waktu 14 tahun, rentang waktu 8 tahun, dan rentang waktu 5 tahun masing-masing berjumlah 3 orang (5%), kemudian untuk subjek penelitian yang tinggal di SOS dengan rentang waktu 16 tahun, rentang waktu 13 tahun, rentang waktu 6 tahun dan rentang waktu 3 tahun masing-masing berjumlah 2 orang subjek (3.3%), dan untuk subjek penelitian yang tinggal di SOS dengan rentang waktu 2 tahun berjumlah 1 orang (1.7%).

Tabel 4.5

Data Demografi Sampel Penelitian Subjek Kategori Rentang Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	SD	4	6.7%
2	SMP	20	33.3%
3	SMA	21	35%
4	Kuliah	8	13.3%
5	Kursus	7	11.7%
	Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat dilihat bahwa untuk kategori pendidikan subjek penelitian paling banyak yang menempuh pendidikan tingkat SMA yang berjumlah 21 orang (35%), selanjutnya tingkat SMP yang berjumlah

20 orang (33.3%), selanjutnya yang sedang kuliah berjumlah 8 orang (13.3%), untuk yang mengikuti kursus berjumlah 7 orang (11.7%), dan subjek yang masih duduk di bangku SD berjumlah 4 orang (6.7%).

Tabel 4.6
Data Demografi Sampel Penelitian Subjek Kategori Status Keluarga

No	Status Keluarga	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Lengkap	15	25%
2	Ayah	16	26.7%
3	Ibu	21	35%
5	Wali	8	13.3%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dapat dilihat bahwa untuk kategori status keluarga subjek penelitian paling banyak yang hanya memiliki ibu saja yang berjumlah 21 orang (35%), selanjutnya yang hanya memiliki ayah berjumlah 16 orang (26.7%), selanjutnya Kabupaten Aceh Jaya dan Kabupaten Aceh Barat Daya masing-masing berjumlah 4 orang (6.7%), untuk Kabupaten Aceh Singkil berjumlah 3 orang (5.1%), selanjutnya subjek penelitian yang memiliki keluarga lengkap berjumlah 15 orang (25%), dan terakhir yang kedua orang tuanya sudah tiada dan tinggal bersama wali berjumlah 8 orang (13.3%).

2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan oleh peneliti ialah berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Tujuan kategorisasi ordinal adalah untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang diposisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut. Tingkat pengukuran ini memberikan informasi apakah suatu objek

memiliki karakteristik yang lebih atau kurang tetapi bukan berapa banyak kekurangan dan kelebihan (Noor, 2011).

Kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Cara pengkategorian diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar (σ) (Azwar, 2015). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Berikut ini rumus pengkategorian:

Rendah	: $X < (M - 1SD)$
Sedang	: $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	: $(M + 1SD) \leq X$
Keterangan	
<i>M</i>	: <i>Means</i> empirik pada skala
SD	: Standar Deviasi
X	: Rentang butir pernyataan

Berikut rumus pengambilan data hipotetik:

Xmin	: Jumlah aitem skala x 1
Xmaks	: Jumlah aitem skala x 4
Mean	: $(Xmaks + Xmin) / 2$
SD	: $(Xmaks - Xmin) / 6$

a. Skala *Self Compassion*

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) data empirik (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari

variabel *self compassion*. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Deskripsi Data Penelitian Skala *Self Compassion*

Varibel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self Compassio</i> <i>n</i>	108	27	67.5	13.5	99	45	72.55	13.40

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.7, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan jawaban minimal adalah 27, maksimal 108, mean 67.5 dan standar deviasi 13.5. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 45, maksimal 99, mean 72.55 dan standar deviasi 13.40 Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *self compassion* adalah sebagaimana pada tabel 4.8.

Tabel 4.8
Kategorisasi *self compassion* pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 63$	15	25.0%
Sedang	$63 \leq X < 81$	28	46.7%
Tinggi	$81 \leq X$	17	28.3%
Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, didapati hasil kategorisasi *self compassion* pada responden penelitian ini secara empirik menunjukkan bahwa 15 orang (25.0%) memiliki tingkat *self compassion* yang rendah dan *self compassion* yang tinggi sebanyak 17 orang (28.3%), sisanya memiliki *self compassion* sedang yaitu sebanyak 28 orang (46.7%). Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi *self compassion* persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Kebahagiaan

Analisis skala deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik dan data empirik dari variabel kebahagiaan. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai tabel 4.9

Tabel 4.9
Deskripsi Data Penelitian Skala Kebahagiaan

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kebahagiaa n	120	30	75	15	118	57	90.33	12.29

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.9, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 30, maksimal 120, mean 75 dan standar deviasi 15. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal 57, maksimal 118 mean 90.33 dan standar deviasi 12.29. Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapati hasil kategorisasi skala kebahagiaan adalah sebagaimana pada tabel 4.10

Tabel 4.10
Kategorisasi Kebahagiaan pada Remaja SOS Childrens Village Meulaboh

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 76,8$	7	11.7%
Sedang	$76.8 \leq X < 98.2$	38	63.3%
Tinggi	$98.2 \leq X$	15	25%
Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, didapati hasil kategorisasi kebahagiaan pada responden penelitian ini secara empirik menunjukkan bahwa 7 orang (11.7%) memiliki kebahagiaan yang rendah dan kebahagiaan yang tinggi sebanyak 15 orang (25%), sisanya memiliki kebahagiaan sedang yaitu sebanyak

38 orang (63.3%). Artinya, dapat disimpulkan bahwa kategorisasi kebahagiaan persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. dalam penelitian ini uji normalitas sebaran yang digunakan merupakan uji korelasi *product moment* dengan kaidah apabila signifikansi lebih besar > 0.05 maka dikatakan normal, sebaliknya jika signifikansi lebih kecil < 0.05 maka dikatakan distribusi tidak normal dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4.11
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Koefisien K-SZ	P
<i>Self Compassion</i>	0.979	0.770
Kebahagiaan	0.293	0.593

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, hasil uji normalitas sebaran pada variabel *self compassion* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* (koefisien K-SZ) sebesar 0.979 dan nilai signifikan (ρ) sebesar 0.770 ($p > 0.05$), maka dapat diambil kesimpulan bahwa data *self compassion* berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas sebaran. Sedangkan untuk variabel kebahagiaan diperoleh nilai koefisien K-SZ sebesar 0.293 dengan nilai signifikan (ρ) sebesar 0.593 ($p > 0.05$), maka disimpulkan bahwa data kebahagiaan berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas sebaran serta data di atas dapat digeneralisasikan pada populasi yang digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Linearitas Hubungan

Hasil uji linieritas hubungan dapat dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi (ρ) lebih besar dari 0.05 (> 0.05). Hasil uji linearitas hubungan dapat dilihat pada tabel 4.12

Tabel 4.12
Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel Penelitian	<i>Deviation F Linearity</i>	<i>P</i>
<i>Self Compassion</i> Kebahagiaan	0.663	0.867

Berdasarkan tabel 4.12 di atas diperoleh *F Linearity* kedua variabel di atas yaitu nilai F sebesar 0.663 dan nilai signifikan (p) sebesar 0.867, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self compassion* dengan kebahagiaan.

3. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhinya uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil ini di karenakan dua variabel penelitian berdistribusi normal dan linear. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.13.

Tabel 4.13
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	<i>Pearson Corelation</i>	<i>P</i>
<i>Self Compassion</i> Kebahagiaan	0.472	0.000

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) = 0.472 dengan signifikasi 0.000 ($p < 0.05$), yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa

antara *self compassion* dengan kebahagiaan saling berhubungan. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Sebaliknya, jika semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh.

Hasil penelitian juga menunjukkan nilai signifikan $p = 0.000$, hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini dibuktikan bahwa hubungan yang dihasilkan yaitu hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh. Analisis korelasi dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan kebahagiaan dengan nilai koefisien korelasi 0.472 dan signifikansi 0.000 ($p < .05$) hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan (hipotesis diterima). Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh. Sebaliknya,

semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula kebahagiaan pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian kategorisasi data empirik diperoleh tingkat *self compassion* pada remaja di SOS Childrens Village Meulaboh terbagi menjadi tiga: kategori sedang sebanyak 28 orang (46.7%), sedangkan kategori tinggi 17 orang (28.3%) dan untuk kategori rendah sebanyak 15 orang (25%), yang artinya *self compassion* pada remaja SOS Childrens Village Meulaboh tergolong kepada kategori sedang. Namun, diantara kategori rendah dan tinggi yang berdominan adalah pada kategori tinggi. Yang menunjukkan *self compassion* pada remaja di Save Our soul Meulaboh sebagian besar tergolong kedalam kategori sedang.

Hasil penelitian di atas terkait dengan adanya *self compassion* yang memberikan gambaran bahwa remaja mampu memberikan belas kasihan pada diri, mampu untuk menerima diri, mampu memberikan kelembutan pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Hal ini menjadikan setiap remaja merasa lebih mencintai diri sendiri, lebih menghargai setiap apapun yang dijalani sehingga hal tersebut bisa memberikan kebahagiaan pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Neff (2011) menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, optimis dan harapan.

Berdasarkan hasil kategorisasi data empirik diperoleh tingkat kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh terbagi menjadi tiga kategori yaitu, dari 60 orang terdapat 38 orang (63.3%) yang termasuk kedalam kategori sedang, sedangkan sisanya berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang (11.7%) dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (25%). Artinya, kebahagiaan yang

ada pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh tergolong dalam kategori sedang. Namun, diantara kategori rendah dan tinggi yang berdominan adalah pada kategori tinggi. Yang menunjukkan kebahagiaan pada remaja di Save Our soul Meulaboh sebagian besar tergolong kedalam kategori sedang.

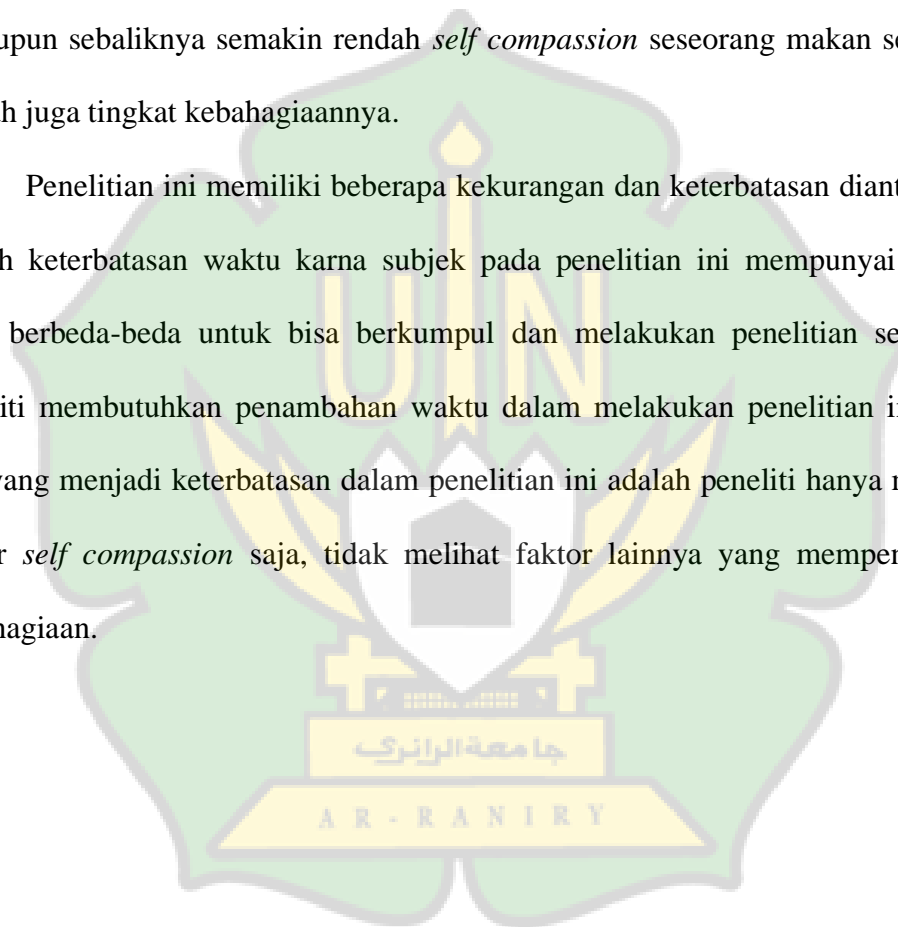
Hasil penelitian terkait dengan adanya tingkat kebahagiaan pada remaja di Save Our Soul Childrens Village Meulaboh dimana hal ini menjadikan remaja memiliki harapan dan optimis dalam menjalani kehidupannya, mempunyai keinginan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan positif agar lebih puas akan hidup, menjalani hidup dengan hal-hal positif dan pikiran-pikiran positif. Hal ini sesuai dengan pernyataan Seligman (2012) yang menyatakan bahwa kebahagiaan mengacu pada emosi positif dan jika ingin mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan melihat tingkat kepuasan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kedua variabel *self compassion* dan kebahagiaan merupakan dua hal yang saling berhubungan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Santos (2018) yang mengemukakan bahwa adanya hubungan antara *self compassion* dengan kebahagiaan, Santos melakukan penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas da Paz (UNPAZ) Dili, Timor-Leste, semester III dan IV. Dengan hasil dari penelitiannya yang menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan positif, yaitu *self compassion* dengan kebahagiaan merupakan hal yang saling berpengaruh. Individu yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung

merasa bahagia karena *self compassion* memberi pemahaman tanpa mengkritik terhadap kekurangan dan membuat individu memiliki pengertian terhadap peristiwa-peristiwa yang dialaminya, sehingga *self compassion* mempunyai kontribusi yang besar dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang, jika semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada remaja begitupun sebaliknya semakin rendah *self compassion* seseorang maka semakin rendah juga tingkat kebahagiaannya.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan diantaranya adalah keterbatasan waktu karna subjek pada penelitian ini mempunyai waktu yang berbeda-beda untuk bisa berkumpul dan melakukan penelitian sehingga peneliti membutuhkan penambahan waktu dalam melakukan penelitian ini. Hal lain yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya melihat faktor *self compassion* saja, tidak melihat faktor lainnya yang mempengaruhi kebahagiaan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan kebahagiaan pada Remaja di Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh (hipotesis diterima). Kebahagiaan seseorang dapat diperoleh melalui *self compassion* karena *self compassion* mampu membentuk kepribadian individu untuk lebih mampu memahami dan menerima semua peristiwa dengan positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion* maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada Remaja di Save Our Soul (SOS) Childrens Village Meulaboh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh

Bagi Remaja Save Our Soul Childrens Village Meulaboh peneliti menyarankan agar dapat lebih lagi meningkatkan *self compassion* dalam diri dengan cara berbaik hati pada diri sendiri seperti memuji diri sendiri untuk banyak hal sudah dilalui sejauh ini, berbuat baik kepada diri sendiri seperti

memaafkan dan belajar dari kesalahan yang pernah kita lakukan, memberi waktu dan istirahat kepada tubuh sendiri, meluangkan waktu untuk kegiatan positif, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kebahagiaan untuk diri kita serta dapat mencapai kepuasan hidup, memudahkan dalam aktifitas sehari-hari, kesehatan mental terjaga, serta terhindar dari depresi dan masalah psikologis lainnya.

2. Bagi pengurus Save Our Soul Childrens Village Meulaboh

Peneliti menyarankan pada pengurus Save Our Soul Childrens Village Meulaboh agar tetap mempertahankan komitmen pada seluruh anak maupun remaja dengan melakukan kegiatan seperti kumpul bersama serta sharing bersama agar mereka lebih mudah terbuka dan mengetahui permasalahan-permasalahan yang dialami remaja. peneliti juga menyarankan agar pihak SOS lebih peka terhadap keadaan mental anak maupun remaja dengan sesekali mengadakan seminar tentang Kesehatan mental, dan bekerjasama dengan psikolog.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan selain *self compassion*, atau bisa juga dengan meneliti tentang *self compassion* dengan variabel lainnya. Kemudian untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan agar dapat memperluas daerah sampel penelitian yang akan diteliti nantinya selain Save Our Soul Childrens Village Meulaboh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amstrong, K. (2013). *Compassion: 12 langkah menuju hidup berbelas kasih*. Bandung: Mizan.
- Anjarsari, S., & Hartini, S. (2018). Upaya Pengelola program Penguatan Keluarga SOS Children's Village Indonesia dalam Mengurangi Jumlah Abak-Anak yang Rentan Terlantar. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 1(1), 38-44
- Azwar, S. (2009). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Journal Review of General Psychology*, 15(4), 289±303.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life : *Journal the Uses of*), 185-199
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness. United Stated of America: Csmbridge University Press*. New York: Cambridge University Press
- Ferguson, L. J., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263–1280.
- Gallup. (2017) *State of The Global Workplace Report 2017 Executive Summary*. Gallup
- Hamdi, A.S. & Baharuddin, E. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Dee Publish.
- Hazimah, Z., & Kabei, G.M.Z. (2022) Eektivitas Rezim us Refugee Admissions Program (USRAP) Dalam Menangani Pengungsi Afghanistan. *Jurnal Hubungan Internasional*, 2-3.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2005) *Perkembangan Anak (Jilid I)*. Jakarta: Erlangga

- Hidayati, F., dan Maharani, R., (2013). *Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. Prosiding psikologi kesehatan*. Semarang. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Laili, A. S. (2019). Mengukur Happiness Depression, dan Suicide Ideation Pada Remaja di Jawa Tengah. *Prosiding Program Kreativitas Mahasiswa*, 297-297.
- Lucas, R.E., Diener, E., & Suh, E. (2007). Discriminant Validity of Well-being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lukman, M. E. (2008). *Bahagia Tanpa Menunggu Kaya*. Jawa Timur: Kanzun Book
- Mustikasari, D. S., & Winaudri, W. (2019) *Resiliensi Sebagai Mediator Self Compassion dan Kebahagiaan*. Malang: Psychologyforum
- Meredith, L. dkk, (2013). *Self compassion, Self Regulation, and Health. Self and Identity*: Psychology Press.
- Neff, K.D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion*. Psychology Press Taylor & Francis Group University of Texas, Austin, Texas. USA.
- Neff, K.D. & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*. Vol. 77, No. 1:23-50.
- Neff & mcgahee (2010). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 1-12
- Neff, Kristin. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Noor, J. (2011). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Nurjanah, A. (2022). *Begini Penjelasan Psikolog Soal Survei Indeks Kebahagiaan 2021*. Aceh. Berita Aceh

- Oetami, P., & Yuniarti, K.W. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. *Skripsi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Priyatno 2011. *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution) Untuk Analisis Data dan Uji Statistik*. Yogyakarta: Media Kom.
- Riyanto, A. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC.
- Santos, B.L.A.D. (2018). Hubungan Self-Compassion Dengan Kebahagiaan Di moderasi Oleh Kebersyukuran Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Malang.
- Santoso, S. (2017) *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Bandung: eBook
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 3(2), 22-28.
- Schimmel, Jörg. (2009). Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies*. Vol 10 Issue 1, p93-111, 19p.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Umamil, K. H. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada remaja di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). *Sripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Workum, N., Scholte, R.H., Cillessen, A.H., Lodder, G.M. (2013). Selection, Deselection, and Socialization Processes of Happiness in Adolescent Friendship Networks. *Journal of Research on Adolescence*, 23(3), 563-573.

World Happiness Report (2022). <https://worldhappiness.report/ed/2022/happiness-benevolence-and-trust-during-covid-19-and-beyond/#ranking-of-happiness-2009-2021>.

Yuzka, A.S. (2022) Perbedaan *Self Compassion* Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Identitas Budaya Pada Mahasiswa Perantauan di UIN Ar-raniry Banda Aceh. *Skripsi*, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1449/Un.08/FPsi/Kp.00.4/09/2022

TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2022/2023
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 26 September 2022.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Iyuan Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Ridha Rahmi
NIM/Prodi : 170901035 / Psikologi
Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Kebahagiaan pada Remaja di SOS Children Village Meulaboh
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 26 September 2022 M
29 Shafar 1444 H

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslimy

- Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
 2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
 3. Pembimbing Skripsi;
 4. Yang bersangkutan.

Tabulasi Koefisien CVR Skala *Self Compassion*

No	Jumlah Aitem Esensial	Koefisien CVR
1	4	1
2	4	1
3	4	1
4	4	1
5	4	1
6	4	1
7	4	1
8	4	1
9	4	1
10	4	1
11	4	1
12	4	1
13	4	1
14	4	1
15	4	1
16	4	1
17	4	1
18	4	1
19	4	1
20	4	1
21	4	1
22	4	1
23	4	1
24	4	1
25	4	1
26	4	1
27	4	1
28	4	1
29	4	1

Tabulasi Koefisien CVR Skala Kebahagiaan

No	Jumlah Aitem Esensial	Koefisien CVR
1	4	1
2	4	1
3	4	1
4	4	1
5	4	1
6	4	1
7	4	1
8	4	1
9	4	1
10	4	1
11	4	1
12	4	1
13	4	1
14	4	1
15	4	1
16	4	1
17	4	1
18	4	1
19	4	1
20	4	1
21	4	1
22	4	1
23	4	1
24	4	1
25	4	1
26	4	1
27	4	1
28	4	1
30	4	1
31	4	1
32	4	1
33	4	1
34	4	1
35	4	1

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini saya mohon kesediaan anda untuk menjawab beberapa pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ini.

Data dalam penelitian ini termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Besar harapan saya untuk anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Saya
Peneliti,

Ridha Rahmi

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat pernyataan, bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara/i kemudian silahkan diberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif pilihan jawaban terdiri dari 4 pilihan, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju.

Sebagai Contoh:

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Saya bangga dengan apa yang ada pada diri saya		√		

Jika saudara/i ingin mengubah jawaban, maka saudara/i dapat memberikan tanda garis pada jawaban sebelumnya yang saudara/i inginkan, seperti contoh berikut:

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Saya bangga dengan apa yang ada pada diri saya		√	√	

Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan diri saudara/i, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, sehingga tidak ada jawaban yang salah.

IDENTITAS DIRI

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Asal Daerah :

Tahun Masuk SOS :

Pendidikan :

Status Keluarga :

- a. Lengkap (Ayah dan Ibu)
- b. Ayah
- c. Ibu
- d. Wali

Ditanggung Oleh :

- a. SOS
- b. Orang Tua
- c. Saudara

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri anda. Anda diberikan empat (4) pilihan jawaban diantaranya sebagai berikut:

Keterangan: SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

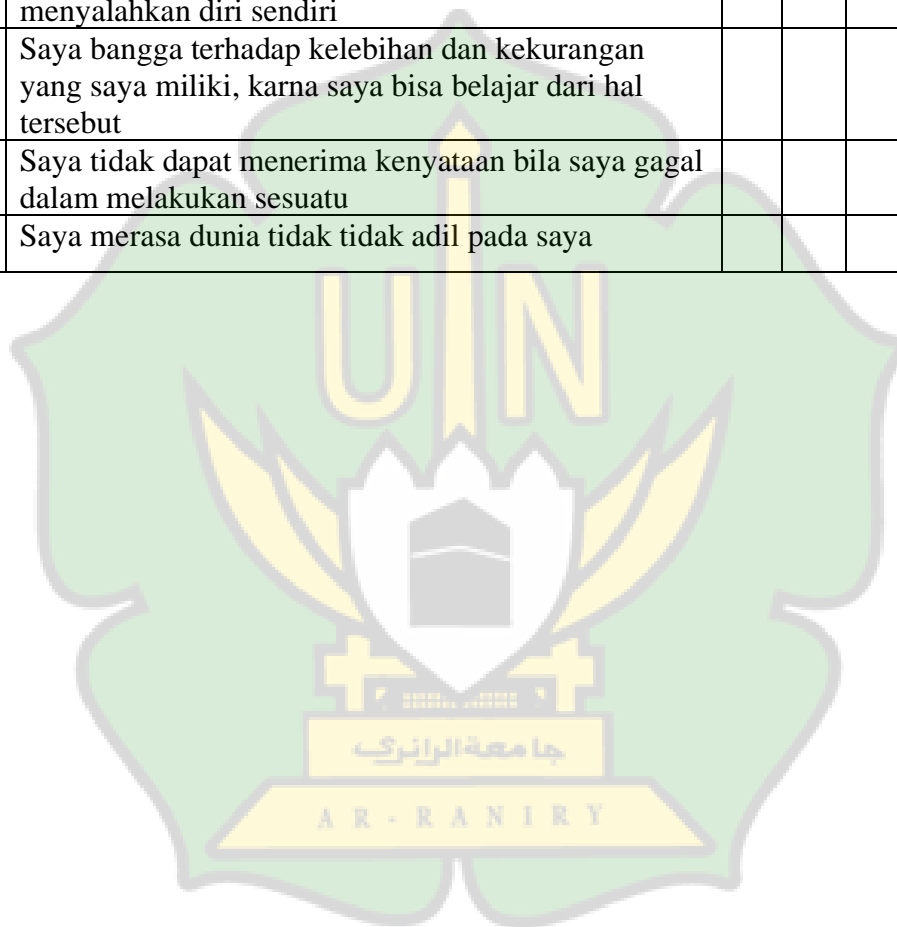
STS = Sangat Tidak Setuju

Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan anda. Isilah pernyataan ini dengan jujur yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri anda, bukan dengan apa yang seharusnya atau karena dipengaruhi orang lain. Tidak ada jawaban yang salah dalam menjawab pernyataan ini.

Skala I *Self Compassion*

NO	Aitem Skala	S	SS	TS	STS
1	Saya bangga dengan apa yang ada pada diri saya				
2	Saya tidak mampu memahami tentang diri saya				
3	Saya merasa teman saya adalah penyebab hal buruk terjadi pada saya				
4	Saya tetap mencintai diri saya ketika menyadari ketidak sempurnaan yang saya miliki				
5	Saya mencoba mencintai diri saya ketika orang-orang membenci saya				
6	Saya tidak menghakimi kekurangan dan kelemahan saya				
7	Hampir dalam setiap masalah saya adalah orang yang dirugikan				
8	Saya bisa mencari solusi untuk setiap permasalahan saya				
9	Saya sulit menerima dan memahami diri saya sendiri				
10	Ketika saya merasa kesulitan, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
11	Saya menoleransi ketidakmampuan dan kekurangan saya				
12	Saya terlalu bodoh sehingga sering membuat kesalahan				
13	Ketika saya dalam kesedihan saya akan malas makan dan jam istirahat saya tidak teratur				
14	Pengalaman buruk saya terjadi karena diri saya sendiri				
15	Setiap saya mengalami hal yang tidak menyenangkan saya yakin pasti ada hikmah di sebaliknya				
16	Saya melihat kejadian buruk bagian dari pembelajaran untuk kehidupan saya				
17	Saya berusaha menjadikan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman				
18	Perasaan kekurangan menguasai saya ketika orang memandang saya remeh				
19	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk tetap tenang				
20	Saya merasa buruk ketika menyadari ada banyak ketidak sempurnaan dalam diri saya				
21	Saya punya banyak pikiran negative ketika terjadi masalah				

22	Saya sering tidak tahu apa yang harus saya lakukan ketika mendapatkan masalah				
23	Kejadian buruk sering membuat saya sulit bersikap tenang				
24	Saya melihat kegagalan yang saya alami sebagai hal wajar yang juga di alami orang lain				
25	Saya terlalu bodoh sehingga sering membuat kesalahan				
26	Saya suka menyemangati dari pada harus menyalahkan diri sendiri				
27	Saya bangga terhadap kelebihan dan kekurangan yang saya miliki, karna saya bisa belajar dari hal tersebut				
28	Saya tidak dapat menerima kenyataan bila saya gagal dalam melakukan sesuatu				
29	Saya merasa dunia tidak adil pada saya				



Skala II Kebahagiaan

NO	Aitem Skala	S	SS	TS	STS
1	Saya ngantuk ketika belajar dikelas				
2	Saya suka berpikir diluar pelajaran saat dikelas				
3	Saya senang belajar biar saya semakin pintar				
4	Adanya tugas atau pekerjaan membuat saya merasa tidak tenang dalam menjalani hidup				
5	Belajar hanya akan membuat saya pusing				
6	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya				
7	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan saya				
8	Saya tidak bisa apapun jadi percuma saya belajar				
9	Saya selalu berusaha memahami pelajaran baru yang saya rasa sulit				
10	Saya merasa bahagia dengan kesehatan yang saya miliki				
11	Waktu luang membuat saya merasa tidak produktif				
12	Saya sangat senang belajar dengan teman-teman				
13	Saya selalu menepati janji				
14	Saya senang dengan pelajaran-pelajaran baru				
15	Saya senang berkumpul dengan keluarga				
16	Saya selalu yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu				
17	Belajar sangat penting demi masa depan saya				
18	Saya yakin bahwa saya dapat belajar dengan sungguh-sungguh				
19	Saya pusing ketika mendengar guru menjelaskan dikelas				
20	Saya lebih suka tidur dari pada mengikuti les atau organisasi				
21	Saya sangat perhatian ketika guru sedang menjelaskan agar saya mudah paham				
22	Buat saya belajar itu tidak penting				
23	Saya bisa meraih prestasi dengan kemampuan yang saya miliki				
24	Saya tidak mempunyai bakat apapun untuk dikembangkan				
25	Saya senang berkumpul dengan teman ketika ada kesempatan				
26	Saya bisa mencari cara untuk menyelesaikan kesalahan yang berasal dari saya				
27	Saya mencari cara untuk menghindari dari tugas saya				
28	Saya lebih senang bermalas-malasan				
29	Saya selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam				

	setiap hal				
30	Saya lebih memilih untuk membiarkan hal buruk dari pada mencari solusi				
31	Kehidupan saya terasa membahagiakan				
32	Saya senang mencoba hal-hal baru				
33	Saya tidak mengerti dengan kehidupan saya				
34	Saya menikmati apapun yang terjadi di kehidupan ini				
35	Hidup saya terasa hampa				



TABULASI TRYOUT SELF COMPASSION

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Jumlah
Yrs	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	66
Rim	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	4	4	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1	58
My	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	79
My	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	73
Sw	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	63
Bhg	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	57
Gia	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	80
Mi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	101
Dw	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	4	4	4	90
Mf	2	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	70
J	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	57
Rn	4	2	4	2	4	2	3	2	2	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	2	1	1	1	4	1	2	3	2	2	75
Ra	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	2	1	3	4	3	3	3	4	2	1	4	3	4	3	1	3	3	87
Ta	3	3	4	4	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	4	4	2	3	1	84
R	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	4	5	2	3	2	2	1	1	4	2	3	3	4	1	83
H	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	73
Mf	3	1	3	3	3	3	4	3	1	3	1	2	4	3	4	4	4	4	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	4	86
Yb	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	85
Cdf	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	84
Ty	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	71
Fs	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	65
Bs	4	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	84

Ah	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	76
L	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	84
Lsw	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	99
Es	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	58
Il	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	101	
Rim	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	80
Aa	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	97
Rs	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	60
Sw	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83
Mwd	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	2	2	4	4	2	2	1	4	3	4	4	3	3	3	89
Ey	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	4	1	3	2	3	3	4	4	3	93
Esa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	80
Lr	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	80
Mim	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	56
Mz	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	91
Yio	1	1	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	50
Nama	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	88
Es	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	4	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	67
Ar	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	89
Ysr	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	86
Cm	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	88
Zm	4	2	4	4	4	2	3	4	3	4	2	1	3	4	4	1	4	2	3	4	1	2	3	3	3	87
Mwr	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	4	81
Mka	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
Irw	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	80

TABULASI TRYOUT KEBAHAGIAAN

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Jumlah	
Yrs	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	89	
Rim	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	128		
My	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	106		
My	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	95		
Sw	2	2	3	3	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	1	88	
Bhg	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	92	
Gia	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	110		
Mi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136		
Dw	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	120		
Mf	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	100	
J	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	135		
Rn	2	2	3	1	2	3	2	4	4	4	1	2	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	3	1	4	2	93	
Ra	3	3	4	1	3	1	3	2	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	1	3	1	4	3	2	1	2	4	3	3	1	94		
Ta	2	2	3	2	3	2	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	91	
R	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	1	3	4	2	4	4	4	1	4	2	106		
H	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	92	
Mf	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	4	1	3	4	2	3	2	4	3	90
Yb	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	109	
Cdf	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	95	
Ty	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	98	
Fs	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	102	
Bs	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	106	
Ah	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	125		

Uji Beda Aitem dan Reliabilitas Skala *Self Compassion* Tahap I

Case Processing Summary

		N	%
Valid		60	100.0
Cases Excluded ^a		0	.0
Total		60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	75.2000	167.112	.747	.929
X2	75.9167	174.179	.532	.932
X3	75.3667	174.101	.518	.932
X4	75.3000	170.485	.607	.931
X5	75.2167	170.444	.632	.931
X6	75.5667	171.368	.686	.930
X7	75.4000	169.702	.675	.930
X8	75.2500	170.733	.700	.930
X9	75.9500	169.506	.618	.931
X10	75.2500	170.699	.756	.929
X11	75.3833	173.868	.506	.932
X12	75.3500	174.706	.459	.933
X13	76.1833	167.881	.642	.930
X14	75.4500	184.862	-.043	.937
X15	75.1667	174.514	.443	.933
X16	75.2333	175.707	.439	.933
X17	75.1500	175.723	.434	.933
X18	75.8833	166.376	.673	.930
X19	75.2500	175.852	.440	.933

X20	75.9500	166.658	.714	.929
X21	76.0833	173.705	.498	.932
X22	76.0667	171.724	.559	.931
X23	76.0333	173.016	.503	.932
X24	75.3333	179.006	.222	.936
X25	75.2833	173.190	.549	.932
X26	75.3500	174.197	.520	.932
X27	75.5000	172.424	.600	.931
X28	75.7000	171.298	.627	.931
X29	75.7667	167.199	.685	.930

Berdasarkan table diatas terdapat 2 aitem yang gugur (14, 24) dan 27 aitem yang dapat dipakai. Setelah 2 aitem gugur lalu aitem yang dapat dipakai di urutkan kembali, dan tercapailah aitem yang reabilitas dan valid.

Uji Beda Aitem Skala *Self Compassion* Tahap II

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	69.5167	162.423	.746	.935
x2	70.2333	169.131	.546	.938
x3	69.6833	169.305	.517	.938

x4	69.6167	165.461	.620	.937
x5	69.5333	165.677	.633	.937
x6	69.8833	166.512	.690	.936
x7	69.7167	164.783	.683	.936
x8	69.5667	165.945	.702	.936
x9	70.2667	164.267	.640	.937
x10	69.5667	165.979	.754	.936
x11	69.7000	169.095	.504	.938
x12	69.6667	169.853	.461	.939
x13	70.5000	162.864	.655	.937
x14	69.4833	170.457	.406	.940
x15	69.5500	171.438	.408	.939
x16	69.4667	171.507	.400	.940
x17	70.2000	161.485	.681	.936
x18	69.5667	171.165	.432	.939
x19	70.2667	161.589	.731	.935
x20	70.4000	168.617	.513	.938
x21	70.3833	166.681	.572	.938
x22	70.3500	167.723	.527	.938
x23	69.6000	168.447	.546	.938
x24	69.6667	169.582	.509	.938
x25	69.8167	167.779	.592	.937
x26	70.0167	166.390	.634	.937
x27	70.0833	162.281	.694	.936

Kategorisasi *Self Compassion*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	25.0	25.0
	Sedang	28	46.7	71.7
	Tinggi	17	28.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0

Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan Tahap I

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.848	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	102.9000	188.125	.398	.843
Y2	103.0000	188.407	.366	.844
Y3	101.9833	171.305	.092	.914
Y4	102.7667	186.860	.437	.843
Y5	102.6000	184.447	.620	.840
Y6	102.9667	183.151	.557	.839
Y7	102.8167	181.881	.585	.839
Y8	102.2333	185.707	.432	.842
Y9	102.1333	185.101	.537	.841
Y10	102.2833	188.478	.354	.844
Y11	102.7667	184.453	.433	.842
Y12	102.6000	184.481	.570	.840
Y13	102.3500	188.503	.350	.844
Y14	102.4333	187.402	.414	.843
Y15	102.1167	187.190	.425	.843
Y16	102.5667	188.148	.348	.844
Y17	102.3167	187.712	.507	.842
Y18	102.6000	186.142	.464	.842
Y19	102.5500	188.964	.283	.845
Y20	102.7333	188.063	.323	.845

Y21	103.1500	193.723	.075	.849
Y22	102.4667	186.524	.424	.843
Y23	102.5167	184.051	.638	.839
Y24	102.7167	182.986	.509	.840
Y25	102.5667	182.351	.540	.839
Y26	102.5833	185.264	.539	.841
Y27	102.6167	182.952	.619	.839
Y28	102.6833	178.491	.688	.835
Y29	102.4167	184.620	.602	.840
Y30	102.5500	189.845	.221	.847
Y31	102.9000	184.193	.553	.840
Y32	102.6500	187.248	.431	.843
Y33	103.0000	185.966	.397	.843
Y34	102.5667	189.572	.278	.846
Y35	102.8667	184.762	.456	.841

Item-Total Statistics

Berdasarkan table diatas terdapat 5 aitem yang gugur (3, 19, 21, 30, 34) dan 30 aitem yang dapat dipakai. Setelah 5 aitem gugur lalu aitem di urutkan kembali terdapat reabilitas dan validitas.

Uji Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan Tahap II

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	87.6167	143.461	.460	.917
Y2	87.7167	144.918	.351	.918
Y3	87.4833	143.068	.452	.917
Y4	87.3167	139.949	.706	.914
Y5	87.6833	139.915	.566	.915
Y6	87.5333	139.507	.556	.916
Y7	86.9500	141.404	.480	.917
Y8	86.8500	141.418	.560	.916
Y9	87.0000	144.203	.386	.918
Y10	87.4833	140.898	.447	.918
Y11	87.3167	140.932	.590	.915
Y12	87.0667	145.114	.329	.919
Y13	87.1500	143.214	.449	.917
Y14	86.8333	143.701	.419	.918
Y15	87.2833	143.156	.422	.918
Y16	87.0333	143.660	.540	.916
Y17	87.3167	141.339	.544	.916
Y18	87.4500	143.404	.373	.918
Y19	87.1833	143.474	.398	.918
Y20	87.2333	140.351	.673	.914
Y21	87.4333	139.199	.545	.916
Y22	87.2833	140.206	.498	.917
Y23	87.3000	141.807	.547	.916
Y24	87.3333	139.209	.661	.914
Y25	87.4000	135.295	.724	.913
Y26	87.1333	141.812	.573	.916
Y27	87.6167	140.986	.554	.916
Y28	87.3667	143.389	.448	.917
Y29	87.7167	141.427	.453	.917
Y30	87.5833	141.264	.467	.917

Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	7	11.7	11.7	11.7
Sedang	38	63.3	63.3	75.0

Tinggi	15	25.0	25.0	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Data Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Compassion	60	45	99	72.55	13.401
Kebahagiaan	60	57	118	90.33	12.298
Valid N (listwise)	60				

Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Compassion	60	45	99	72.55	13.401
Kebahagiaan	60	57	118	90.33	12.298
Valid N (listwise)	60				

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Compassion	Kebahagiaan
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.5500	90.3333
	Std. Deviation	13.40051	12.29809
	Absolute	.126	.099
Most Extreme Differences	Positive	.088	.099
	Negative	-.126	-.056
Kolmogorov-Smirnov Z		.979	.770
Asymp. Sig. (2-tailed)		.293	.593

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Lineritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebahagiaan * Self Compassion	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Report

Kebahagiaan

Self Compassion	Mean	N	Std. Deviation
45.00	84.0000	1	.
49.00	69.5000	2	17.67767
51.00	91.0000	2	29.69848
52.00	79.0000	1	.
53.00	98.0000	2	28.28427
54.00	73.5000	2	3.53553
55.00	95.0000	1	.
57.00	75.0000	1	.
59.00	94.0000	1	.
60.00	87.0000	1	.
61.00	75.0000	1	.
64.00	86.0000	1	.
66.00	87.6667	3	5.13160
67.00	80.0000	3	2.64575
70.00	107.0000	1	.
72.00	91.0000	1	.
73.00	92.0000	1	.
74.00	90.5000	4	9.71253
75.00	96.0000	1	.
76.00	94.0000	3	11.35782
77.00	85.5000	2	12.02082
78.00	91.0000	1	.
79.00	84.0000	2	4.24264
80.00	92.5000	4	12.12436
81.00	93.0000	1	.
82.00	93.0000	3	5.56776

83.00	86.5000	4	7.59386
84.00	93.0000	1	.
85.00	107.0000	1	.
87.00	112.0000	1	.
88.00	93.0000	1	.
89.00	106.0000	1	.
90.00	91.0000	1	.
92.00	105.0000	1	.
94.00	102.0000	1	.
96.00	103.0000	1	.
99.00	118.0000	1	.
Total	90.3333	60	12.29809

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Self Compassion	(Combined)	5470.167	36	151.949	1.012	.499
	Between Groups	1988.523	1	1988.523	13.245	.001
	Linearity	3481.644	35	99.476	.663	.867
	Deviation from Linearity	3453.167	23	150.138		
	Within Groups	8923.333	59			
Total						

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebahagiaan * Self Compassion	.472	.223	.783	.613

Uji Hipotesis

Correlations

		Self Compassion	Kebahagiaan
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.472**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.472**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

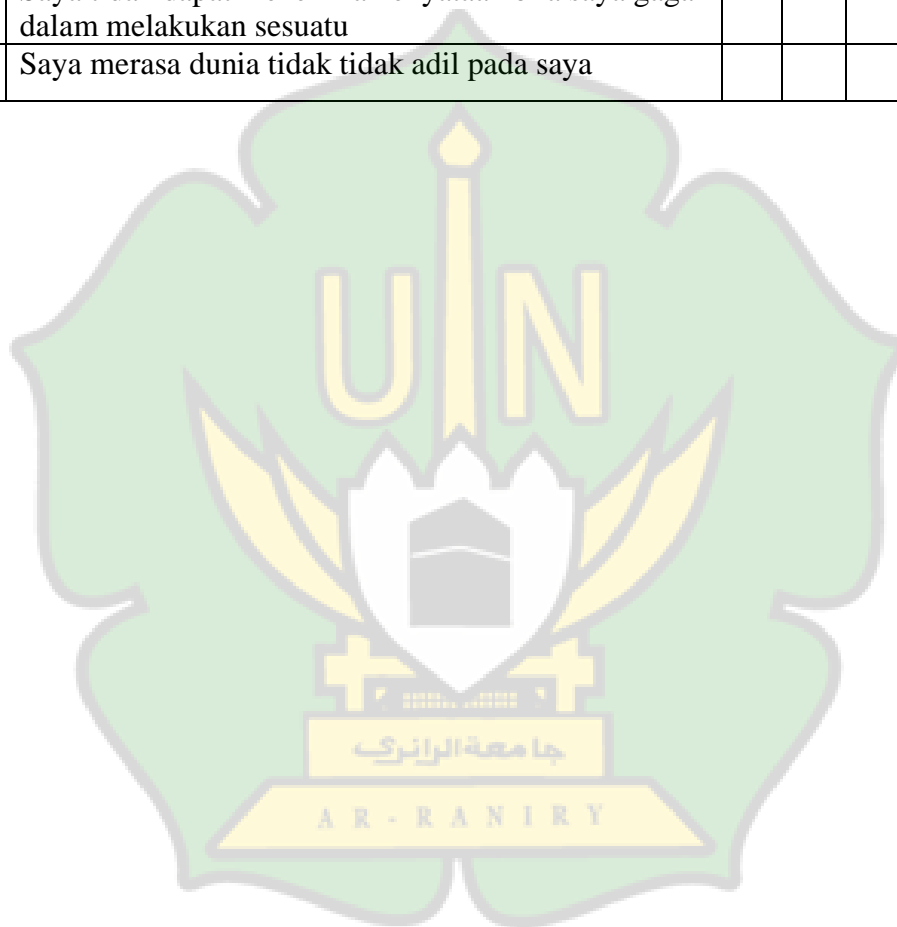
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



SKALA SELF COMPASSION SETELAH AITEM GUGUR

NO	Aitem Skala	S	SS	TS	STS
1	Saya bangga dengan apa yang ada pada diri saya				
2	Saya tidak mampu memahami tentang diri saya				
3	Saya merasa teman saya adalah penyebab hal buruk terjadi pada saya				
4	Saya tetap mencintai diri saya ketika menyadari ketidak sempurnaan yang saya miliki				
5	Saya mencoba mencintai diri saya ketika orang-orang membenci saya				
6	Saya tidak menghakimi kekurangan dan kelemahan saya				
7	Hampir dalam setiap masalah saya adalah orang yang dirugikan				
8	Saya bisa mencari solusi untuk setiap permasalahan saya				
9	Saya sulit menerima dan memahami diri saya sendiri				
10	Ketika saya merasa kesulitan, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
11	Saya menoleransi ketidakmampuan dan kekurangan saya				
12	Saya terlalu bodoh sehingga sering membuat kesalahan				
13	Ketika saya dalam kesedihan saya akan malas makan dan jam istirahat saya tidak teratur				
14	Setiap saya mengalami hal yang tidak menyenangkan saya yakin pasti ada hikmah di sebaliknya				
15	Saya melihat kejadian buruk bagian dari pembelajaran untuk kehidupan saya				
16	Saya berusaha menjadikan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman				
17	Perasaan kekurangan menguasai saya ketika orang memandang saya remeh				
18	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk tetap tenang				
19	Saya merasa buruk ketika menyadari ada banyak ketidak sempurnaan dalam diri saya				
20	Saya punya banyak pikiran negative ketika terjadi masalah				
21	Saya sering tidak tahu apa yang harus saya lakukan ketika mendapatkan masalah				
22	Kejadian buruk sering membuat saya sulit bersikap				

	tenang				
23	Saya terlalu bodoh sehingga sering membuat kesalahan				
24	Saya suka menyemangati dari pada harus menyalahkan diri sendiri				
25	Saya bangga terhadap kelebihan dan kekurangan yang saya miliki, karna saya bisa belajar dari hal tersebut				
26	Saya tidak dapat menerima kenyataan bila saya gagal dalam melakukan sesuatu				
27	Saya merasa dunia tidak adil pada saya				



SKALA KEBAHAGIAAN SETELAH AITEM GUGUR

NO	Aitem Skala	S	SS	TS	STS
1	Saya ngantuk ketika belajar dikelas				
2	Saya suka berpikir diluar pelajaran saat dikelas				
3	Adanya tugas atau pekerjaan membuat saya merasa tidak tenang dalam menjalani hidup				
4	Belajar hanya akan membuat saya pusing				
5	Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya				
6	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan saya				
7	Saya tidak bisa apapun jadi percuma saya belajar				
8	Saya selalu berusaha memahami pelajaran baru yang saya rasa sulit				
9	Saya merasa bahagia dengan kesehatan yang saya miliki				
10	Waktu luang membuat saya merasa tidak produktif				
11	Saya sangat senang belajar dengan teman-teman				
12	Saya selalu menepati janji				
13	Saya senang dengan pelajaran-pelajaran baru				
14	Saya senang berkumpul dengan keluarga				
15	Saya selalu yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu				
16	Belajar sangat penting demi masa depan saya				
17	Saya yakin bahwa saya dapat belajar dengan sungguh-sungguh				
18	Saya lebih suka tidur dari pada mengikuti les atau organisasi				
19	Buat saya belajar itu tidak penting				
20	Saya bisa meraih prestasi dengan kemampuan yang saya miliki				
21	Saya tidak mempunyai bakat apapun untuk dikembangkan				
22	Saya senang berkumpul dengan teman ketika ada kesempatan				
23	Saya bisa mencari cara untuk menyelesaikan kesalahan yang berasal dari saya				
24	Saya mencari cara untuk menghindar dari tugas saya				
25	Saya lebih senang bermalasan				
26	Saya selalu berusaha melakukan yang terbaik dalam setiap hal				
27	Kehidupan saya terasa membahagiakan				
28	Saya senang mencoba hal-hal baru				
29	Saya tidak mengerti dengan kehidupan saya				
30	Hidup saya terasa hampa				

TABULASI PENELITIAN KEBAHAGIAAN

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah	
Yrs	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	75	
Rim	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	112	
My	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	92	
My	3	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	83	
Sw	2	2	3	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	1	75	
Bhg	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	79	
Gia	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	96	
Mi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	
Dw	3	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	107	
Mf	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	86	
J	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	118	
Rn	2	2	1	2	3	2	4	4	4	4	1	2	3	4	2	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	4	2	3	1	2	79	
Ra	3	3	1	3	1	3	2	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	1	4	3	2	1	2	3	4	3	1	79
Ta	2	2	2	3	2	1	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	77	
R	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	1	3	4	2	2	4	4	1	2	89	
H	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	78	
Mf	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	4	1	3	2	3	2	75	
Yb	3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
Cdf	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	81	
Ty	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	82	
Fs	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	87	
Bs	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	91	
Ah	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	107	
L	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	87	
Lsw	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
Es	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	78	
Il	3	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	102	
Rim	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	93	
Aa	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	91	
Rs	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	76
Sw	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	86



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jln. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Situs: www.ar-raniry.ac.id E-Mail : psikologi@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-1876/Un.08/Psi/PP.00.9/11/2022
Lampiran : -
Hal : Penelitian Ilmiah Mahasiswa

28 November 2022

Kepada Yth.
Pimpinan SOS Childrens Village Meulaboh
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan ini menerangkan bahwa:

Nama / NIM : Ridha Rahmi / 170901035
Jurusan : Psikologi

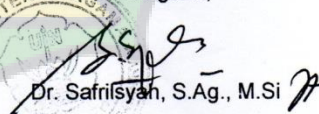
Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "**Hubungan Self Compassion dengan Kebahagiaan pada Remaja di SOS Childrens Village Meulaboh**".

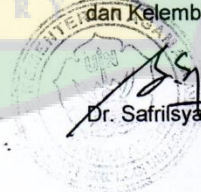
Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Wassalam,

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan,


Dr. Safrisyah, S.Ag., M.Si





**SOS CHILDREN'S
VILLAGE
MEULABOH**

Nomor : SOS DT MBO/ VIII /157/XI/2022
Sifat : Penting
Lampiran :-
Perihal : Izin Pelaksanaan Penelitian di SOS Desa Taruna Meulaboh

Kepada Yth,
Dekan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Di

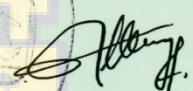
Tempat

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan surat yang kami terima dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Fakultas Psikologi Nomor : B-1876/Un.08/Psi/PP.009/11/2022 tanggal 28 November 2022 perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa.
2. Bersama ini kami sampaikan bahwa Sdri. Ridha Rahmi telah melaksanakan Penelitian di Yayasan SOS Desa Taruna Meulaboh dengan judul skripsi " Hubungan Self Compassion dengan Kebahagiaan pada remaja di SOS Children's Village Meulaboh" pada bulan November 2022.
3. Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

SOS Desa Taruna Meulaboh, 30 November 2022
SOS Desa Taruna Meulaboh


(ANDI SAPUTRA)
Pimpinan

SOS Children's Village Meulaboh
Jln. Meriam, Dsn. Nibong, Desa Lapang, Meulaboh,
Kec. Johan Pahlawan,
Kab. Aceh Barat - Prov. Aceh

Phone: +62 8116818840
Fax: +62 85260617746
meulaboh@sos.or.id
www.sos-kd.org

A loving home for every child