

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL  
WELL BEING* PADA ORANGTUA ANAK ISTIMEWA DI SD**

**PANCABUDI MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DEA PRANISA BR. SITEPU**

**198600240**



**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 13/11/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repositorv.uma.ac.id)13/11/24

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ORANGTUA ANAK ISTIMEWA DI SD**

**PANCABUDI MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

Oleh:

**DEA PRANISA BR. SITEPU**

**198600240**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang


Document Accepted 13/11/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area


## HALAMAN PENGESAHAN


**Judul Skripsi** : Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Orangtua Anak Istimewa di SD Pancabudi Medan  
**Nama** : Dea Pranisa Br. Sitepu  
**NPM** : 198600240  
**Fakultas** : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

  
**Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog**  
Pembimbing



  
**Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi,**  
**Psikolog**  
Dekan

  
**Faadhil, S.Psi., M.Psi, Psikolog**  
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal disetujui : 27 September 2024

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 27 September 2024



Dea Pranisa Br. Sitepu

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dea Pranisa Br. Sitepu

NPM : 198600240

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi


Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 27 September 2024

Yang menyatakan

  
Dea Pranisa Br. Sitepu

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ORANGTUA ANAK ISTIMEWA DI SD PANCABUDI MEDAN

OLEH:

DEA PRANISA BR. SITEPU

NPM: 198600240

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada orangtua anak istimewa di SD Pancabudi Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 46 orangtua siswa anak istimewa. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* dan *psychological well-being*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dengan  $r_{xy} = 0,773$  ;  $p = 0.000 < 0,05$ . Artinya terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* dengan asumsi semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *psychological well being*, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah *psychological well being*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Selanjutnya koefisien determinan ( $r^2$ ) = 0,598. Ini menunjukkan bahwa *self compassion* kontribusi sebesar 59,8% terhadap *Psychological Well-Being*. Selain itu berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan empirik diperoleh hasil bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* berada pada kategori rendah.

**Kata Kunci:** *Self compassion, Psychological Well-Being, Orangtua*

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG PARENTS OF SPECIAL NEEDS CHILDREN AT PANCABUDI ELEMENTARY SCHOOL, MEDAN**

**BY:**

**DEA PRANISA BR. SITEPU**

**NPM: 198600240**

*This research aimed to examine the correlation between self-compassion and psychological well-being among parents of special needs children at Pancabudi Elementary School, Medan. The research method used was quantitative, with a population of 46 parents of special needs students. The sampling method used total sampling. The scales used in this research were the self-compassion scale and the psychological well-being scale. The data analysis technique employed in this research was the Product Moment correlation, with  $r_{xy} = 0.773$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ . This means that there was a positive correlation between self-compassion and psychological well-being, with the assumption that the higher the self-compassion, the higher the psychological well-being, and vice versa. This indicated that the proposed hypothesis was accepted. Furthermore, the determinant coefficient ( $r^2$ ) = 0.598, showing that self-compassion contributed 59.8% to psychological well-being. Additionally, based on the comparison of hypothetical and empirical means, it was found that self-compassion and psychological well-being were in the low category.*

**Keywords: Self compassion, Psychological Well-Being, Parents**

## RIWAYAT HIDUP

Penulis Lahir di Binjai pada tanggal 07 November tahun 2000, Anak Pertama dari bapak Merpeh Sitepu dan Ibu Auliani Bangun. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adapun Riwayat Pendidikan penulis sebagai dimulai dari :

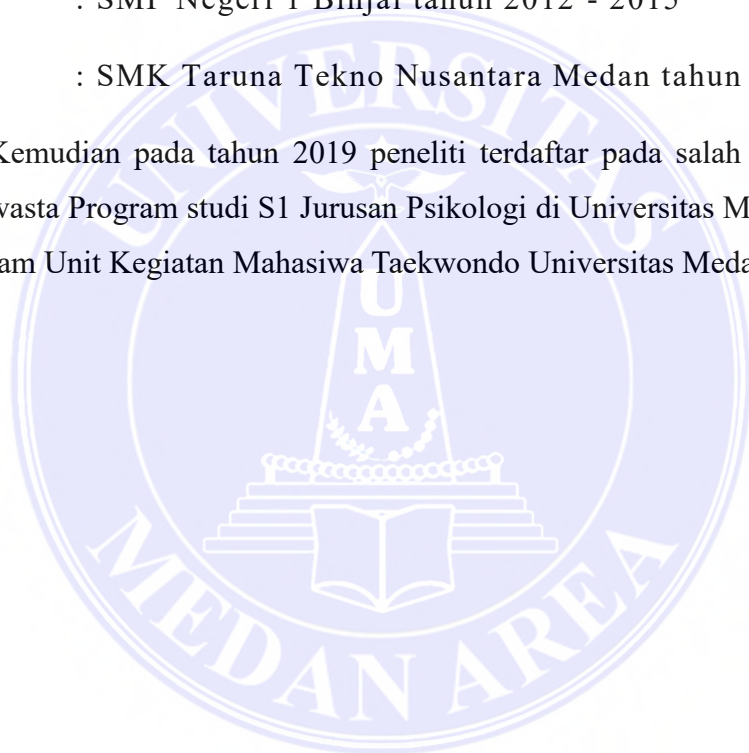
TK : Tunas Harapan Binjai pada tahun 2005/2006

SD : SD 027950 Binjai tahun 2006 - 2012

SMP : SMP Negeri 1 Binjai tahun 2012 - 2015

SMK : SMK Taruna Tekno Nusantara Medan tahun 2015 - 2018

Kemudian pada tahun 2019 peneliti terdaftar pada salah satu perguruan tinggi swasta Program studi S1 Jurusan Psikologi di Universitas Medan Area dan aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Medan Area.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini penulis telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Orang tua tercinta Auliani Bangun (Ibu), Merpeh Sitepu (Ayah), David Gindarta Sitepu (Adik), Deby Evalin Kristin (Sepupu) yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa dan motivasi tak terhingga, dan selalu memberikan sandaran ternyaman ketika penulis sedang down.

Selanjutnya kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi. selaku dekan Fakultas psikologi Universitas Medan Area. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing, terimakasih atas bimbingan, motivasi, kritik, dan saran serta telah banyak meluangkan waktu dengan sangat sabar dan pengertian dalam membantu proses penyusunan skripsi saya. Bapak Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Penguji Sempro. Ibu Emma Fauziah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris saya dalam seminar proposal. Ibu Babby Hasmayani, S.Psi, M.Si selaku pembanding saya dalam pelaksanaan seminar hasil. Terimakasih kepada bapak Azhar Aziz, S.Psi, M.A yang telah membantu dan mengajari saya dalam proses pengolahan data.

Teruntuk teman-teman/sahabat terkasih program studi psikologi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya selama masa-masa perkuliahan dan orang yang selalu berada di balik layar dalam penyusunan skripsi ini yang selalu mau saya repotkan, yang selalu menjadi pendengar setia berkeluh kesah dan selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, Ketika saya sedang down, agar saya dapat terus berjuang dan bertahan dimasa-masa terberat saya.

Medan, 13 Agustus 2024

Dea Pranisa Br. Sitepu

198600240

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Hipotesis Penelitian .....	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
2.1 <i>Psychological Well - Being</i> .....	12
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i> .....	12
2.1.2 Aspek –Aspek <i>Psychological Well Being</i> .....	13
2.1.3 Faktor – Faktor <i>Psychological Well Being</i> .....	15
2.2 <i>Self Compassion</i> .....	15
2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	15
2.2.2 Faktor - Faktor <i>Self Compassion</i> .....	16
2.2.3 Aspek <i>Self Compassion</i> .....	21
2.2.4 Ciri – Ciri <i>Self Compassion</i> .....	24
2.3 Hubungan antara <i>Self compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
2.4 Kerangka Konseptual .....	27
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	28
3.1 Tipe Penelitian.....	28
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	28
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	28
3.4 Populasi, Sampel, dan teknik Pengambilan Sampel .....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.6 Prosedur Penelitian.....	30

3.7 Validitas Dan Reliabilitas .....	33
3.8 Analisis Data .....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Uji Validitas.....	36
4.1.2 Uji Reliabilitas .....	36
4.1.3 Uji Normalitas .....	38
4.1.4 Uji Linieritas Hubungan .....	39
4.1.5 Uji Hipotesis .....	40
4.1.3 Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	41
4.2 Pembahasan.....	42
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
5.2.1 Saran Kepada Subjek Penelitian.....	42
5.2.2 Saran Kepada Peneliti Berikutnya .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Setiap orang tua menginginkan dikaruniai anak-anak yang lahir dalam keadaan yang sehat dan normal, serta memiliki kondisi fisik dan mental yang utuh (sempurna tanpa memiliki kekurangan). Namun pada nyatanya, tidak ada satupun manusia yang sempurna dan tidak memiliki kekurangan. Manusia tidak ada yang sama satu dengan lainnya. Seperti apapun keadaannya, manusia diciptakan unik oleh sang Sang Maha Pencipta. Sebagian orang tua dikarunia anak-anak yang lahir dalam kondisi yang memiliki kekurangan atau biasa disebut dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Setiap orang tidak ingin dilahirkan di dunia ini dengan menyandang kelainan maupun memiliki kecacatan. Orang tua juga tidak ada yang menghendaki anaknya menyandang kecacatan. Sebagai ABK juga memiliki hak untuk berkembang dan bertumbuh, di tengah-tengah keluarga, masyarakat & bangsa. Istilah-istilah yang berkaitan dengan pendidikan khusus sangat banyak. Beberapa di antaranya mungkin sudah pernah Anda dengar. Misalnya, istilah luar biasa merupakan satu istilah yang sangat akrab dalam dunia pendidikan di Indonesia, terutama dalam kaitannya dengan pendidikan luar biasa, lebih-lebih sebelum digunakannya secara resmi istilah pendidikan khusus. Namun, sampai kini, penggunaan istilah luar biasa masih menimbulkan perbedaan persepsi di kalangan pendidik sendiri, sebagaimana yang diungkapkan oleh (Abdurrahman, 2000). Di mata anak, orang tua merupakan seseorang yang berharga dan sebagai

pengajar pertama bagi anak, selain berperan sebagai pelindung dan tanggungan. Oleh karena itu, wajar jika orang tua menjadi sumber kehidupan dan kebahagiaan bagi anak-anaknya.

Ketidakmampuan orang tua dalam mengasuh anaknya tentu akan menimbulkan akibat yang tidak terduga. Seiring berjalannya waktu, anak-anak tumbuh besar sesuai dengan usianya. Hal ini membuat orangtua tidak lagi bisa sendiri mempersiapkan masa depan anak, oleh karena itu orangtua membutuhkan pembimbing anak dalam Pendidikan formal yaitu sekolah. Pendidikanlah yang menentukan dan membentuk masa depan serta arah hidup seseorang. Meski tidak semua orang berpendapat demikian, namun pendidikan tetap menjadi kebutuhan dasar manusia. Bakat dan keterampilan seseorang akan terbentuk melalui pendidikan.

Dari penjelasan di atas, maka setiap orang berhak mendapatkan pendidikan, khususnya anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah (Utina, 2014). mengemukakan defenisi anak berkebutuhan khusus, yaitu anak yang mengalami gangguan fisik, mental, intelegensi, dan emosi sehingga membutuhkan pembelajaran secara khusus. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan istilah anak Istimewa.

Dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-V), anak yang termasuk dalam kategori keterbatasan intelektual dikenal dengan *Intellectual Developmental Disability* (ID) merupakan gangguan yang terjadi selama masa perkembangan, meliputi gangguan intelektual dan perilaku adaptif dalam domain konseptual, sosial, dan praktikal (American Psychiatric

Association, 2013). Seorang anak dikatakan mengalami ID defisit kemampuan intelektual dan tingkah laku adaptif, serta memperhatikan bagaimana kemampuan tersebut dapat dikembangkan (Hallahan, 2014). Kemampuan intelektual ini mencakup kinerja akademis, seperti penalaran, penyelesaian masalah, serta pembelajaran dalam akademis yang dapat diukur melalui tes inteligensi. Sementara itu, tingkah laku adaptif merujuk kepada kemampuan konseptual, sosial, dan praktik yang dipelajari dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (Mangunson, 2014)

Adapun *The diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM V) mendeskripsikan secara lebih spesifik kategori disabilitas intelektual adalah disabilitas intelektual ringan dengan skor kecerdasan (IQ) antara 55-70, selanjutnya disabilitas intelektual sedang dengan skor kecerdasan (IQ) antara 40-55, kemudian disabilitas intelektual berat dengan skor kecerdasan (IQ) antara 25-40, dan disabilitas intelektual sangat berat dengan skor kecerdasan (IQ) dibawah 25 (American Psychiatric Association, 2013)

Mendidik anak ABK memang tidak mudah, perlu kesabaran dalam mengajar, menunjukkan dedikasi, memiliki keterampilan khusus untuk membantu anak tumbuh dan berkembang, memahami psikologi anak dan menjalin kerjasama orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Hingga saat ini masih tidak sedikit orangtua yang mengeluhkan bahwa mereka merasa kesulitan dalam memilih pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus. Keberadaan sekolah luar biasa (SLB) dan sekolah inklusif untuk memenuhi kebutuhan pendidikan. Menurut Hoddap (dalam Bornstein, 2013) menjadi orang tua dari anak berkebutuhan khusus tidaklah mudah, mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis,

khususnya depresi, keputusasaan dan kecemasan. Menurut hasil penelitian dari (Rahayuningsih, S. I., & Andriani, 2011) orang tua yang sudah dapat menyesuaikan diri dengan kondisi anak memiliki tuntutan dan tekanan yang lebih rendah. Karena adanya dampak untuk orangtua yang memiliki anak istimewa dalam penyesuaian diri hal ini dibutuhkan *psychological well being*.

*Psychological well being* orangtua khususnya ibu sepertinya perlu mendapat perhatian khusus karena pola asuh khusus berbeda dengan pola asuh normal. (Y. Prameswari, 2019) mengatakan bahwa *Psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, mengendalikan lingkungan luar, memberi makna pada kehidupan dan mencapai potensinya selamanya. Sehingga hal ini dianggap penting bagi orangtua yang memiliki anak istimewa karena dapat membantu anak mengoptimalkan potensi yang mereka miliki dan mampu bersosialisasi hingga menjalani kehidupan normal seperti anak-anak lainnya. Kehidupan anak Istimewa bukanlah tidak normal, namun karena perkembangannya yang berbeda dengan anak lain membuat anak istimewa membutuhkan waktu, dan perhatian khusus.

Terlihat masih ada orang tua yang tidak menerima kenyataan bahwa anaknya adalah anak istimewa, menyembunyikan anaknya di rumah, bahkan sampai tidak mengakui bahwa anak tersebut adalah darah dagingnya menunjukkan bahwa orang tua belum dapat menyesuaikan dirinya. Menurut hasil penelitian dari (Rahayuningsih, S. I., & Andriani, 2011) orang tua yang sudah dapat menyesuaikan diri dengan kondisi anak memiliki tuntutan dan tekanan yang lebih rendah.

(Soesilawati, 2019) menuliskan terdapat beberapa alasan mengapa orang tua dengan anak istimewa memutuskan untuk menyekolahkan anak mereka di sekolah inklusi antara lain. Terdapat kekhawatiran dengan kondisi serta perkembangan sosial Anak. Kemudian orang tua memiliki kekhawatiran akan perkembangan Anak dimasa depan, terhadap masalah interaksi sosial dan juga khawatir akan perkembangan kemandirian. Kekhawatiran orang tua ketika anaknya akan mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan dari anak lain. Adanya harapan anak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar karena sudah terbiasa berinteraksi dengan anak regular.

Orangtua di SD Pancabudi khususnya yang memiliki anak istimewa mengharapkan anak mereka bisa bersosialisasi dengan anak normal lainnya tanpa *bully* dan disayangi teman-teman. Namun terkadang orang tua berputus asa dalam mengajari anaknya untuk bisa menerima pelajaran disekolah, beragam cara di lakukan dari mulai memberikan *shadow teacher* di kelas, membawa anak terapi, dan menambah les pada anak.

Orangtua di SD Pancabudi mengakui bahwa saat ini memang banyak pilihan sekolah dengan berbagai jenis program-program yang ditawarkan kepada orangtua untuk Anak Istimewa. Harapannya agar anak-anak tersebut tetap bisa merasakan hidup dengan layak dan merasa bahwa disekolah mereka juga mempunyai keluarga. Peneliti melihat orangtua yang memiliki anak istimewa saat bergaul dengan orangtua lain terdapat batasan seperti kurang komunikasi, menyendiri, dan terlihat tidak menyatu dengan lainnya. Dari hasil wawancara pada salah satu orangtua mengakui bahwa awal-awal sulit untuk mereka menerima kondisi yang terjadi. Mereka menyalahkan diri sendiri dan pernah



menyalahkan takdir yang mereka jalani. Orangtua anak istimewa mengakui bahwa proses yang mereka lalui dari anak usia prasekolah sampai keusia sekolah saat ini tidaklah mudah. Orangtua anak istimewa mengakui terkesan terpaksa harus menerima keadaan yang mau tidak mau harus mereka lalui demi kebaikan dan kelangsungan hidup anak yang layak. Anak Istimewa ini diharapkan dapat melalui tugas perkembangan meskipun terhambat dan berbeda dengan anak lainnya. Akan tetapi hal ini tidak menjadi salah satu alasan bahwa anak istimewa tidak bisa berhasil dimasa yang akan datang.

Dalam jurnal (I. A. N. Prameswari & Sari, 2023) adanya fenomena yang terjadi yaitu orangtua merasa kebingungan dalam menangani ABK dapat berdampak negatif bagi kesehatan maupun kesejahteraan. Salah satu tantangan bagi orangtua adalah menyembuhkan atau meringankan masalah kesehatan anak dan menjalaninya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Raina, P., O'Donnell M., 2005) Hal tersebut terbukti dapat merugikan baik kesehatan fisik maupun kesejahteraan (*well-being*) orangtua yang memiliki anak istimewa.

Hal seperti ini sejalan dengan teori (Ryff, C. D., & Singer, 2008) yang menyebutkan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Individu dikatakan sejahtera ketika dapat menerima kehidupannya. Individu tersebut memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan menghadapi tekanan, mengarahkan diri, menentukan tujuan dan arah hidupnya.

Adapun kriteria anak yang ditemui di sekolah ini seperti anak autis, ADHD, keterbatasan intelektual, dan *down syndrome* meskipun pada kategori *down syndrome* tergolong sedikit karena jumlahnya yang tidak lebih dari 2 orang dikarenakan sekolah tersebut memiliki standart siswa yang diterima untuk dapat bersekolah di SD Pancabudi Medan. Selain anak *down syndrome*, terdapat juga anak ADHD dan anak dengan pendengarannya dibawah 10 %, mereka memakai alat bantu dengar, namun ada juga beberapa kelas yang terdapat anak tuna rugu, namun semakin naik kelas anak tersebut semakin banyak perubahan dan pertumbuhan. Adapun keragaman anak di sekolah inklusi ini sudah ditemukan disekolah inklusi manapun, namun setiap sekolah mempunyai kriteria-kriteria yang harus dipenuhi anak agar mampu bersekolah disana.

Paling umum yang peneliti temui adalah anak autis dengan tingkat autis yang berbeda-beda. dari yang berat seperti masih belum bisa menyesuaikan diri dan komunikasi dengan baik sehingga saat belajar anak autis ini memerlukan treatment khusus, selain itu ada yang masih suka tantrum, ada yang belum bisa berinteraksi sama sekali, serta ada juga yang belum mau berdekatan dengan teman ataupun gurunya, sehingga anak tersebut memerlukan *shadoww teacher*. *Psychological well being* yang rendah cenderung pesimis terhadap hidup yang mereka jalani karena tidak mampu memaknai hidup, selalu menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berdaya dan tidak mampu menggali dan mengembangkan potensi yang ada di dalam diri (Ryff, dalam Amseke et al., 2021)

Hal ini diambil dari hasil wawancara bahwa orangtua mengakui terkadang masih sering menyalahkan dirinya dan mempertanyakan sebab akibat mengapa sang anak terlahir dalam kondisi yang berbeda, selain itu orangtua juga sering

merasa bahwa keputusan yang diambil untuk anaknya kurang tepat, karena merasa memaksakan kemauan orangtua tanpa memikirkan terlebih dahulu bagaimana situasi yang dihadapi anak selanjutnya, meskipun pada kenyataannya anaknya baik-baik saja di sekolah. Orangtua juga mengakui bahwa anak terlihat lelah saat dijemput sekolah, hal ini membuat orangtua merasa bersalah kepada anak, kurangnya rasa kepuasan dalam menentukan keputusan dan masa depan anak yang baik.

(Soesilawati, 2019) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa salah satu dari beberapa alasan yang membuat orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus membuat keputusan tidak menyekolahkan anaknya di SLB, yakni untuk menghindari situasi yang dapat memperjelas bahwa kondisi sang anak yang dapat dikatakan sebagai Anak istimewa diduga bisa mempengaruhi psikologis orang tua menjadi lebih baik. Namun masih terdapat beberapa orang tua dengan Anak Istimewa yang menyekolahkan anak mereka di SD Pancabudi Medan merasa malu dan tidak terima jika anaknya disebut sebagai Anak Istimewa “Autis atau ADHD”. Pada saat wawancara pada orangtua anak istimewa tidak terima anaknya disebut sebagai Anak istimewa (ABK) dengan karakteristik autis ataupun ADHD. Mereka lebih suka dan dapat menerima ketika sang anak disebut sebagai anak istimewa. Menurut mereka anak mereka sama dengan anak lainnya, yang membedakan adalah perkembangan anak tersebut.

Salah satu faktor yang membentuk *Psychological well being* adalah *self-compassion*. *Self-compassion* sebagai kebaikan dan pengertian yang muncul dari diri sendiri dengan melakukan perilaku serupa terhadap diri sendiri ketika seseorang sedang berjuang, gagal, atau mengingat sesuatu yang tidak disukai orang

tersebut (K. Neff, 2003) *Self-compassion* dapat membantu seseorang membuka diri terhadap hal-hal buruk yang dialaminya, bukan menghindari atau memutuskan hubungan dengan orang lain, dan pada akhirnya menyembuhkan diri dengan hal-hal baik.

Ciri-ciri individu yang memiliki *self-compassion* menurut Neff (2003) ditandai dengan mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, menerima kegagalan, dan berasumsi bahwa hal tersebut sering dialami oleh orang lain, melalui menyadari bahwa sesama manusia membutuhkan satu sama lain. Sementara itu, ciri orang yang tidak memiliki *self-compassion* yang rendah mungkin terlihat selalu menyalahkan diri sendiri, takut dan cemas menghadapi kegagalan, atau pesimis terhadap masa depan.

*Self-compassion* diidentifikasi dalam mampu atau tidaknya memahami kelebihan dan kekurangan diri, belum mampu menenangkan dan mengalihkan pikiran terhadap pengalaman menyakitkan, belum mampu memahami situasi yang dialami, belum mampu mengontrol emosi, belum keseimbangan, belum berinteraksi dengan manusia lain, belum mampu peduli terhadap diri, belum mampu menghadapi kenyataan dengan kebaikan diri, serta belum mampu merespon situasi secara seimbang (Repi, 2019).

Berdasarkan konteks di atas, peneliti sangat tertarik dan ingin mengetahui Hubungan *self compassion* yang dimiliki para orangtua khususnya ibu yang memiliki anak istimewa . *Self compassion* menjadi menarik untuk diteliti karena ia merupakan penerimaan diri secara utuh dan keseluruhan bahwa manusia wajar

apabila memiliki sebuah kesulitan ataupun takdir yang kurang baik sehingga sebagai manusia tidak perlu menyesali ataupun bersedih secara berlebihan.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-Being* pada orangtua anak istimewa di SD pancabudi Medan?”

## 1.3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* dengan asumsi semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *psychological well being*, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* dengan maka semakin rendah *psychological well being*.

## 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-Being* pada orangtua anak istimewa di SD Pancabudi Medan”.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan psikologi sehingga dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang *self-compassion* dan *psychological well being*.

## 2. Manfaat Praktis

Bagi orangtua anak istimewa, penelitian ini di harapkan dapat membantu orangtua untuk lebih sejahtera dalam mendampingi anak-anaknya sehingga anak merasakan adanya kasih sayang orangtua, hal ini menjadikan anak memiliki keyakinan diri, optimis dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Bagi sekolah penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan saran untuk memberikan edukasi kepada orangtua yang memiliki anak istimewa agar mendukung segala bentuk kemampuan yang dimiliki anak agar dapat dikembangkan dengan nilai-nilai positif.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi sumber informasi dan dapat dikembangkan pada peneliti selanjutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Psychological Well-Being*

##### 2.1.1 Pengertian *Psychological Well-Being*

*Psychological Well-Being* adalah keadaan dimana individu dapat menerima keadaannya, dapat membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, dapat mengontrol perkembangan bakat dan kemampuan untuk pertumbuhan pribadi. (Y. Prameswari, 2019) kesehatan psikologis adalah keadaan seseorang yang jauh dari tekanan atau masalah mental, tetapi merupakan keadaan seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri dengan baik, menerima perkembangan, dan mengelola dengan baik.

Setiap individu dapat mencapai *psychological well-being* melalui enam aspek yaitu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, mempunyai tujuan hidup dan terus mengembangkan potensi yang ada Ryff dalam (Apsaryanthi, 2017)

(Cicarelli, S.K., & White, 2008) mengatakan bahwa *psychological well being* adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Orang-orang dengan *psychological well being* yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu, mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *psychological well-being* adalah sebuah kondisi kepuasan individu atas kelemahan dan kelebihan diri sendiri dan mampu mendapatkan pencapaian yang ada dalam kehidupannya.

### 2.1.2 Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (2003) aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being* antara lain :

- a. Penerimaan diri (*Self acceptance*) yaitu skor lebih tinggi, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif mengenai kehidupan masa lalu. Sedangkan skor lebih rendah, merasa tidak puas dengan diri, kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu.
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*) yaitu skor lebih tinggi, hangat, puas, hubungan saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menampilkan empati, afeksi dan keintiman yang kuat; memahami hubungan manusia yang memberi dan menerima. Skor lebih rendah memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain, terasing dan frustrasi dalam hubungan antar pribadi, tidak bersedia membuat kompromi untuk memelihara ikatan yang penting dengan orang lain.
- c. Kemandirian (*Autonomy*) yaitu skor lebih tinggi : memiliki kebulatan tekad dan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu, mengatur perilakunya dari dalam, mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Sedangkan Skor lebih rendah : khawatir



mengenai pengharapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.

- d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) yaitu skor lebih tinggi: memiliki perasaan penguasaan dan mampu mengelola lingkungan, mengendalikan jajaran kegiatan eksternal yang rumit menggunakan kesempatan di lingkungan sekitar dengan efektif, mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Sedangkan skor lebih rendah : kesulitan mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki konteks di lingkungan sekitarnya, tidak sadar akan peluang di lingkungan sekitarnya, kurangnya kesadaran kendali akan dunia eksternal.
- e. Tujuan hidup (*Purpose in life*) yaitu skor lebih tinggi : memiliki tujuan hidup dan kesadaran akan keberarahan (*directedness*) merasa ada makna dalam kehidupan sekarang dan di masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup. Skor lebih rendah: kurangnya perasaan kebermaknaan dalam hidup, memiliki sedikit tujuan atau sasaran, kurangnya kesadaran akan arah, tidak melihat tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki sikap atau keyakinan yang memberikan makna hidup.
- f. Pengembangan pribadi (*Personal growth*) yaitu skor lebih tinggi: memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri sebagai diri yang berkembang dan meluas, terbuka akan pengalaman baru, menyadari

potensi sendiri; melihat perbaikan di dalam diri dan perilaku sepanjang waktu, berubah untuk mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan keefektifan. Skor lebih rendah: memiliki perasaan kemandekan pribadi, kurang kesadaran akan perbaikan atau perluasan sepanjang waktu, merasa bosan (dengan) dan tidak tertarik (dalam) hidup, merasa tidak mampu mengembangkan berbagai sikap atau perilaku yang baru.

Menurut (Diener, 2009) *psychological well being* memiliki 8 (delapan) aspek yakni:

- a. *Meaning and purpose*
- b. *Supportive and rewarding relationships*
- c. *Engaged and interested*
- d. *Contribute to the well-being of others*
- e. *Competency*
- f. *Self-acceptance*
- g. *Optimism (Seligman)*
- h. *Being respected*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *psychological well-being* adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.

### 2.1.3 Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Berbagai penelitian mengenai *psychological well-being* telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Menurut Ryff (2003)

menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain:

a. Usia

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis didasarkan pada perbedaan usia.

b. Jenis Kelamin

Wanita cenderung lebih memiliki *psychological well-being* dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki. Selain itu wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan bercerita kepada orang lain, dan wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki. Wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain.

c. Status Sosial Ekonomi

Penelitian (Ryff, 1989) menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

d. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Dukungan sosial atau jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam

pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan.

e. Religiusitas

Terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiousity*) dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatik.

f. Kepribadian

Dalam hal ini kepribadian individu membentuk tinggi rendahnya *psychological well-being*.

Prameswari (2019) menjelaskan faktor-faktor *psychological well-being* yaitu:

- a. *Personal control* yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol baik emosi dan dorongan yang dapat muncul dalam diri seseorang.
- b. *Self esteem* atau harga diri ialah memiliki harga diri yang seimbang.
- c. *Positive effect* yaitu perasaan atau emosi yang positif baik kesenangan atau kegembiraan.
- d. *Manage tension* yaitu kemampuan dalam mengatur ketenangan keluar dari dalam diri seperti kemarahan atau kebahagiaan sehingga tidak dapat muncul secara berlebihan.
- e. *Positive thinking* ialah berpikir positif dalam menghadapi suatu peristiwa, suasana, maupun individu baru.
- f. *Self-compassion* merawat diri sendiri sama seperti kita memperlakukan orang yang kita cintai.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *psychological well-being* diantaranya *personal control*, *self esteem*, *positive effect*, *manage tension*, *positive thinking* serta ide dan *self-compassion*.

## 2.2 *Self Compassion*

### 2.2.1 *Pengertian Self-Compassion*

Definisi *self-compassion* berhubungan dengan definisi yang lebih umum yakni *compassion* itu sendiri. Ketika seseorang merasakan belas kasih pada orang lain, mereka membiarkan diri mereka disentuh oleh pengalaman penderitaan orang lain. Bila ini terjadi, perasaan kebaikan dan kepedulian akan kesejahteraan seseorang secara spontan muncul. *Compassion* melibatkan sikap terbuka, kesabaran, kebaikan, dan pengertian tanpa menghakimi penderitaan orang lain, serta mengakui bahwa semua orang tidaklah sempurna dan tentu pernah membuat kesalahan. *Self-compassion* juga demikian, hanya saja *self-compassion* diarahkan ke dalam diri sendiri (Neff, 2014)

Sedangkan (Severin, 2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self-criticism*. Menurut (Germer, 2009), *self-compassion* juga berarti bahwa kita merawat diri sendiri sama seperti kita memperlakukan orang yang kita cintai.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap siap dalam memahami keadaan atau penderitaan yang sedang dialami, kemudian tidak menghakimi berbagai kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sendiri.

### 2.2.2 Faktor-faktor *Self Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* sebagaimana diungkapkan oleh (Neff , 2014), yaitu sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Pengasuhan dari orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self-compassion* yang baik.

b. Usia

Terdapat asumsi bahwa masa remaja adalah periode kehidupan di mana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Pada tahap perkembangan ini, remaja lebih introspeksi dan lebih bersosialisasi dengan lingkungan sehingga membuat remaja berusaha membangun identitas diri dan juga membuat tugas-tugas baru dimana sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Lingkungan

mulai mengambil perannya untuk berpengaruh pada kehidupan remaja, hal ini akan membuat remaja mencari citra tubuh.

c. Jenis Kelamin

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini sebanding dengan temuan lain yang menyebutkan bahwa perempuan terlalu kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan self-talk negatif daripada laki-laki. Perempuan lebih sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang-ulang. Sehingga pikiran negatif bisa saja terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan

d. Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri dibandingkan budaya individualis. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Buddha mengenai *self-compassion*. Alasan ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki budaya individualis. Namun, terdapat penelitian lain yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka bersikap mengkritik diri dibandingkan orang Barat yang individualis, sehingga terdapat kemungkinan sebaliknya bahwa orang Barat yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibanding dengan orang Asia.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah jenis kelamin, usia, kepribadian, peran orangtua, dan budaya.

### 2.2.3 Aspek *Self-Compassion*

Adapun aspek *self-compassion* menurut (Neff, 2014) sebagai berikut:

#### a. *Self-Kindness* (kebaikan diri)

*Self-kindness* merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya. Kegagalan tersebut akan memberikan kesadaran pada diri, ketika itu individu akan lebih ramah, perawatan dan kasih sayang dengan begitu penyembuhan pada diri akan dapat dilakukan. Rasa nyaman yang ditimbulkan dari kebaikan diri akan menimbulkan ketenangan diri. Sebaliknya rasa marah, kritik dan rendah diri disebut dengan *self-judgement*. Individu akan merasa gagal dan cenderung menolak perasaan mereka. Kegagalan yang dialami membuatnya merasa marah dan sampai membenci dirinya sendiri. Maka dari itu dengan *self-kindness* seseorang dapat menggantikan *self-judgement* supaya lebih *compassionate*.

#### b. *Common humanity*

*Common humanity* merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika



manusia berbuat kesalahan dan mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia. Penderitaan yang dialami mampu dilihat secara luas dan memahami bahwa peristiwa ini tidak hanya dialami oleh orang tersebut. Semua orang mengalami penderitaan, yang membedakannya adalah pemicu, derajat dari penderitaan tetapi prosesnya sama, tidak sesuai apa yang diharapkan. Situasi tidak menyenangkan juga bisa menjadikan seseorang berkebalikan dari *common humanity*. Perasaan bahwa hanya dirinya yang menderita, terisolasi dan terpisah sehingga muncul pemikiran bahwa hanya orang lain yang bisa berhasil. Keadaan ini akan mengakibatkan seseorang menarik diri dari lingkungan dan merasa harus bertanggung jawab sendiri.

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. *Mindfulness* menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari *mindfulness* akan melawan egosentris yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan.

Perbandingannya, *over-identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku dalam permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kesadaran penuh yang dimiliki

akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus menerus muncul di pikiran yang menyebabkan kekecewaan, terjebak dalam alur yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif pengalaman dan hilangnya kontrol emosi.

(Severin, 2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki 3 aspek utama, yakni :

a. *Self-kindness vs Self-judgment*

Mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri kita sendiri ketika melihat kekurangan pribadi daripada mengkritik dengan kasar (*self-judgment*). Diri ditawarkan kehangatan dan penerimaan tanpa syarat daripada menilai diri sendiri dengan kasar atas kekurangan yang dimiliki, hal ini secara aktif juga melibatkan menghibur dan menenangkan diri pada saat-saat sulit.

b. *Common humanity vs Isolation*

*Common humanity* berarti seseorang melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada memisahkan dan mengisolasi diri. Dari pada individu merasa terisolasi (*isolation*) oleh ketidaksempurnaan yang secara egosentris merasa seolah-olah “sayalah” satunya yang telah gagal atau sedang menderita, lebih baik seseorang mengambil perspektif yang lebih luas dan lebih terhubung berkenaan dengan kekurangan pribadi dan kesulitan yang dialami.

c. *Mindfulness vs Over-identification*

*Mindfulness* berarti menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasi diri (*Over-identification*) dengan perasaan yang menyakitkan tersebut. Seseorang yang memiliki *mindfulness* melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Seseorang menyadari penderitaan yang dialami dengan kejernihan dan keseimbangan, tanpa terperangkap dalam alur cerita yang berlebihan tentang aspek negatif dari diri sendiri atau pengalaman hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-compassion* kebaikan diri, kelaziman seluruh manusia dan kesadaran penuh.

#### 2.2.4 Ciri-ciri *Self compassion*

Ciri-ciri *self compassion* menurut (K. . D. Neff, 2017) sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan emotional coping skill yang lebih baik
- b. Memiliki sikap yang mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain.
- c. Optimis
- d. Memiliki rasa ingin tau

Ciri-ciri individu yang memiliki *self compassion* tinggi. secara umum, *self-compassion* berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain.

Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi menurut .(Hidayati, 2013)

- a. Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya
- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain.
- c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri dari *self compassion* adalah kemampuan emotional coping skill yang lebih baik, memiliki sikap yang mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain, optimis, memiliki rasa ingin tau.

### **2.3. Hubungan antara Self compassion dengan *Psychological Well-Being***

Hubungan yang baik ini dapat tercipta apabila individu mampu meningkatkan self compassion pada dirinya. Hal ini dapat berpengaruh dengan bagaimana individu tersebut menjalani kehidupannya secara positif yang berujung pada sejahteranya kehidupan psikologis individu di masa mendatang (Slee, P. T., & Skrzypiec, 2016) Kesejahteraan hidup ini berkaitan dengan *psychological well being*. Menurut Corsini dalam (Solihin, 2006) *psychological well being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik, yang berkaitan dengan kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Psychological well being berkaitan dengan kepuasan terhadap diri sendiri, harapan, rasa bersyukur, kestabilan suasana hati, kepuasan dan kemampuan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki (Novita et al., 2017)

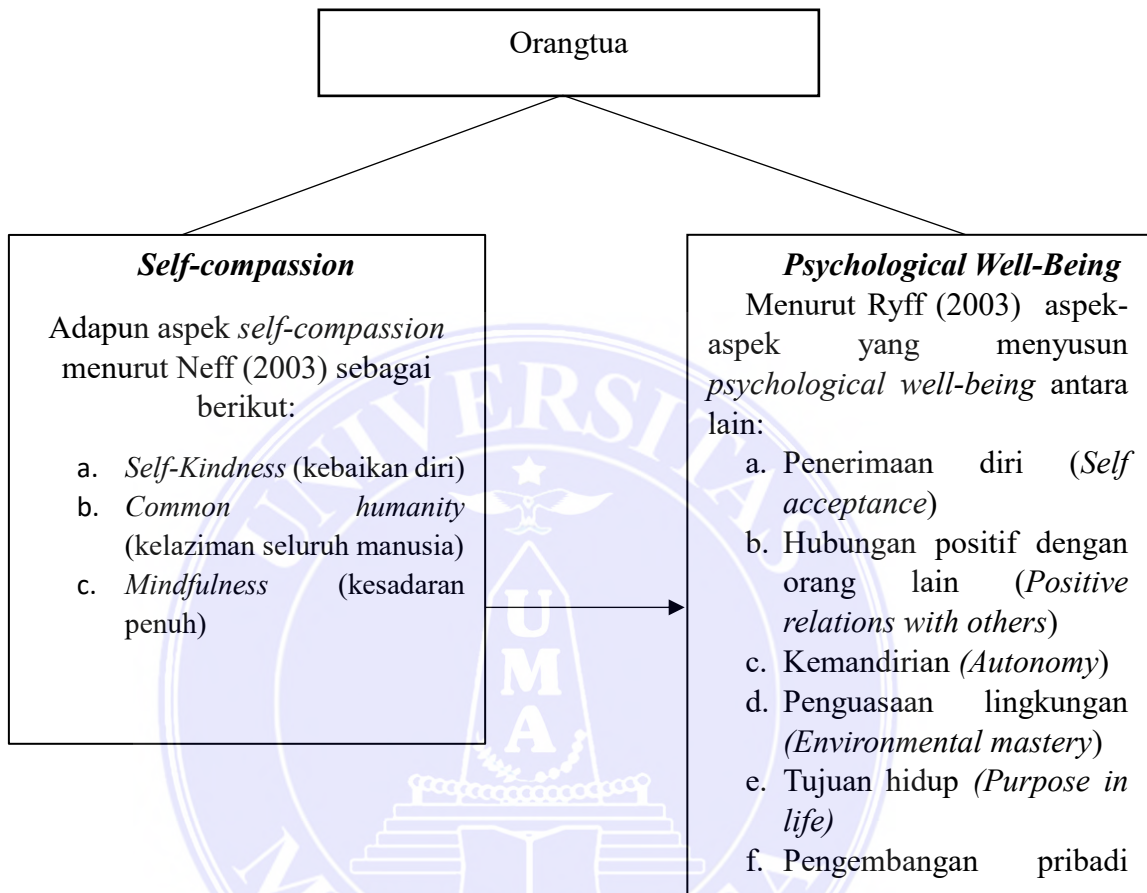
*Self-compassion* dalam diri seseorang dapat membentuk ketenangan dalam kehidupan tanpa perlu menghakimi diri sendiri terhadap kegagalan

yang belum tentu sepenuhnya disebabkan oleh kesalahan sendiri. Hal-hal tersebut dapat membentuk kesejahteraan ataupun kebahagiaan dalam diri individu. Memperlakukan diri dengan positif, baik, dan pengertian, terutama ketika sedang mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu atau sedang merasa kesakitan. Daripada menilai dan mengkritik diri sendiri secara keras saat sedang merasa sakit, dengan *self-kindness*, seseorang menjadi sadar akan kecenderungan negatif tersebut dan bisa memaafkan, sabar, menoleransi, dan berbuat kebaikan pada diri sendiri.

Adapun penelitian terdahulu tentang hubungan antara kedua variable ini, diketahui penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang, dengan sumbangan efektif sebesar 53,9% (Siswati, 2019).

Penelitian selanjutnya tentang tingkat *psychological well-being* pada santri tahun pertama pada kategori sedang sebesar 38 santri presentase 50% dan kategori tinggi sebesar 38 dengan presentase 50%. Sedangkan tingkat *self compassion* santri tahun pertama kategori sedang sebesar 63 santri sebesar 82% dan kategori tinggi sebesar 13 santri tahun pertama dengan presentase 17%. Selanjutnya diketahui *pearson correlation* yang didapat ialah sebesar 0.345 maka disimpulkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahtzib Jombang (Wahdati, 2022)

## 2..4. Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 1.1 Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut (Azwar, 2017) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian korelasional bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari hubungan antar dua variable yang akan dicari hubungannya, sehingga diperoleh arah dan kuatnya hubungan antara dua variable atau lebih yang diteliti (Sugiyono, 2012).

#### 3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

- 1) Variabel tergantung (Y) : *Psychological Well Being*
- 2) Variabel bebas (X) : *Self Compassion*

#### 3.3 Definisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel digunakan untuk menghindari kesimpangsiuran dalam membahas dan menganalisis permasalahan dalam penelitian ini, dibuat suatu defenisi operasional variabel:

*Self-compassion* adalah suatu bentuk perilaku individu yang sedang memahami situasi tertentu dan mampu melalui situasi tersebut dengan kelebihan dan kelemahan yang dia miliki. *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek dalam skala baku.

*Psychological well-being* adalah sebuah kondisi kepuasan individu dalam mencapai tujuan hidupnya dengan menerima segala kelemahan dan kelebihan. *Psychological well-being* dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek dalam skala baku.

### 3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Ada banyak cara untuk mengartikan sebuah populasi, namun demikian secara substansi bermakna sama. Menurut (Martono, 2011) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan unit yang telah ditetapkan mengenai dan dari mana informasi yang di inginkan. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 46 Orangtua siswa anak istimewa.

#### 2. Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan subjek yang menjadi sampel penelitian menggunakan metode *Total Sampling*. Dimana menurut (Sugiyono, 2012) *total sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari keseluruhan jumlah populasi.

#### 3. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2012), sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 Orang.



### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan model skala. Skala merupakan suatu alat pengumpulan data berupa sejumlah pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017) Dalam menentukan hasil penelitian ini, maka digunakan metodologi pengumpulan data dengan *skala self compassion* milik (K. Neff, 2003) yang terdiri dari 26 item, dan *Psychological Well-Being Sacale* (PWBS) milik Ryff Carol D. (University of Wiscinsin & Corey Lee M. Keyes, 1995) dengan versi yang telah dipersingkat menjadi 18 item.

### 3.6 Prosedur Penelitian

#### 3.6.1 Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi pada penelitian ini diawali dengan membuat surat pengantar riset penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 08 Juli 2024 untuk meneliti dan melakukan pengambilan data di SD Pancabudi Medan. Selanjutnya peneliti meminta izin melakukan penelitian pada tanggal 09 Juli 2024 sampai dengan 27 Juli 2024, kemudian dikeluarkan surat oleh pihak sekolah pada 27 Juli 2024.

#### 3.6.2 Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan. Adapun tahapan dalam persiapan adalah melakukan penyesuaian bahasa dalam alat ukur yang diterjemahkan peneliti sendiri kedalam bahasa Indonesia. Selanjutnya peneliti menyebarkan alat ukur kepada orangtua yang memiliki anak istimewa di SD

Pancabudi Medan. Adapun penyebaran alat ukur dilakukan selama 10 hari dengan waktu yang berbeda. Peneliti menjumpai sampel dan melakukan penyebaran disaat jam senggang sekolah dan pada saat ada acara di sekolah tersebut.

Alat ukur yang dipersiapkan peneliti menggunakan skala *self-compassion* disusun berdasarkan Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223-250*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sakala baku yang sudah diuji sebelumnya.

Blue print skala Self Compassion

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness</i>	Kemampuan memahami dan menerima diri apa adanya dan tidak menyakiti atau menghakimi diri	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity</i>	Kesadaran dalam memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan, merupakan bagian dari kehidupan manusia	3, 7, 10, 11	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness</i>	melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
<b>Total</b>				26

Skala *Self Compassion* diatas disusun berdasarkan skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban, yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*, yakni : Hampir Pernah (HP), Kadang-Kadang (KK), Pernah (P), Selalu (S) , Hampir Selalu (HS). Penelitian untuk jawaban *favourable* , Hampir Pernah (HP) diberi nilai 5, Kadang-Kadang (KK) diberi nilai 4, Pernah (P) diberi nilai 3, Selalu (S) diberi nilai 2, Hampir Selalu (HS) diberi nilai 1.

Sedangkan penelitian untuk jawaban *unfavourable*, Hampir Pernah (HP) diberi nilai 1, Kadang-Kadang (KK) diberi nilai 2, Pernah (P) diberi nilai 3, Selalu (S) diberi nilai 4, Hampir Selalu (HS) diberi nilai 5.

Selanjutnya skala *Psychological well-being* dalam penelitian ini menggunakan *Psychological Well-Being Sacale* (PWBS) milik (Ryff Carol D. (University of Wisconsin & Corey Lee M. Keyes, 1995) dengan versi yang telah dipersingkat menjadi 18 item yang diambil dari *SPARQT*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sakala baku yang sudah diuji sebelumnya.

Blue Print Skala Psychological Well-Being

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<b>Self-Acceptance</b>	Kemampuan menerima diri	1, 2	5	3
<b>Positive Relation with other</b>	Kemampuan untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain	13	6, 16	3
<b>Autonomy</b>	Kemampuan untuk menentukan nasib sendiri	17, 18	15	3
<b>Environmental Mastery</b>	Kemampuan untuk menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan orang lain	8, 9	4	3
<b>Purpose in life</b>	kemampuan untuk memberikan makna dalam hidup	3	7, 10	3
<b>Personal growth</b>	kemampuan untuk mengembangkan potensinya	11, 12	14	3
<b>Total</b>				18

Penyusunan skala *Psychological Well-Being* diatas juga sama dengan skala *Self Compassion* yang disusun berdasarkan skala *Likert*, namun dengan 7 pilihan jawaban yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*, yakni : Sangat Setuju (SS), Agak Setuju (AS), Sedikit Setuju (SS), Tidak Ada yang Setuju (TAS), Sedikit Tidak Setuju

(STS), Agak Tidak Setuju (ATS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penelitian untuk jawaban *favourable*, Sangat Setuju (SS diberi nilai 7, Agak Setuju (AS) diberi nilai 6, Sedikit Setuju (SS) diberi nilai 5, Tidak Ada yang Setuju (TAS) diberi nilai 4, Sedikit Tidak Setuju (STS), diberi nilai 3, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi nilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1.

Sedangkan penelitian untuk jawaban *unfavourable*, Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Agak Setuju (AS) diberi nilai 2, Sedikit Setuju (SS) diberi nilai 3, Tidak Ada yang Setuju (TAS) diberi nilai 4, Sedikit Tidak Setuju (STS), diberi nilai 5, Agak Tidak Setuju (ATS) diberi nilai 6, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 7.

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keahlian suatu instrument (Alat ukur). Instrument yang valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

#### 2. Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan pengertian bahwa instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (juga mengukur variabel) karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data (ukuran) yang sama. Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah *Alpha Cronbach* yaitu secara sistematis.

### 3.8 Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* ( $r$ ) dari Karl Pearson. Alasan menggunakan korelasi *product moment* karena penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas ( $x$ ) dengan variabel tergantung ( $y$ ) (Azwar, 2017) Berdasarkan teknik korelasi *product moment*, apabila didapatkan koefisien korelasi yang signifikan, berarti terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sebaliknya apabila koefisien korelasi tidak signifikan, berarti tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 20.0*. Jika dalam analisis ini uji asumsi tidak terpenuhi maka akan dilakukan uji hipotesis dengan korelasi Spearman.

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi yaitu:

#### 1. Uji Normalitas

Adapun maksud dari uji normalitas ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normal di analisis dengan menggunakan formula *Kolmogrov-Smirnov test* dari program *SPSS for windows versi 20.0*, sebagai kriterianya apabila  $p > 0,05$  maka sebarannya dikatakan normal, sebaliknya apabila  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Sunariah, 2013)

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor variabel terikat dan variabel bebas merupakan bergaris lurus atau tidak. Jika hubungan antara dua variabel tersebut menunjukkan garis lurus maka dapat dinyatakan terdapat korelasi linear antara kedua variabel. Data dinyatakan linear apabila dua variabel mempunyai signifikansi kurang dari 0,05.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,773$  dengan Signifikan  $p = 0,001 < 0,05$ .

Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah  $r^2 = 0,598$ . Ini menunjukkan bahwa *Self Compassion* berdistribusi sebesar 59,8% terhadap *Psychological Well-Being*.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Kepada Subjek Penelitian

Saran yang dapat diberikan terhadap orangtua yang memiliki anak istimewa yaitu mengenali emosi yang ada dalam diri sendiri dengan bermediasi. Bersikap baik dengan diri sendiri seperti memahami kemampuan dan kekurangan yang ada dalam diri. Melakukan rileksasi saat memiliki waktu luang sehingga dapat memahami segala kondisi yang akan dihadapi dalam memiliki anak istimewa

##### 5.2.3. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain dikarenakan sumbangan efektif memperoleh hasil yang sedikit sehingga dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* seperti:

*Psychological Well-Being* seperti; *personal control, self esteem, positive effect, manage tension, positive thinking* serta ide dan *self-compassion*





## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2000). *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Rineka Cipta.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Amseke, F. V., Wulandari, R. W., Nasution, L. R., & Handayani, E. S. (2021). Teori dan Aplikasi Psikologi Perkembangan. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 135, Issue 4).
- Apsaryanthi, N. L. (2017). Perbedaan tingkat psychological well- being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bornstein, M. H. (2013). Parenting and child mental health: a cross-cultural perspective. *World Psychiatry*, 258–265.
- Cicarelli, S.K., & White, J. . (2008). *Psychology*. Person Education, inc.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer is part of Springer Science+Business Media.
- Elayaumi, H. (2022). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Psychological Well Being Pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru Yang Mengikuti Pembelajaran Daring. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*).
- Hadi, S dan Pamardinarsih, Y. (2000). *Panduan Manual Seri Program Statistik (SPS 2000)*. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Hidayati, F. d. (2013). Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. In *Prosiding psikologi kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Mangunson, F. (2014). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. LPSP3 UI.
- Martono, N. (2011). *Metode penelitian Kuantitatif*. Rajawali Pers.

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. NY:Springer.
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. . D. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607.
- Neff, S. C. (2014). *Justice Among Nations: AHistory of International Law*.
- Novita, E., Aziz, A., & Herdjo, S. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada remaja korban sexual abuse di kabupaten langkat. *Jurnal Psikologi Konseling*, 7(1), 81.
- Prameswari, I. A. N., & Sari, D. (2023). The Influence Of Internal Locus Of Control On Ethical Behavior With Work-Life Balance As Moderating Variable. In *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan ....* journal.untar.ac.id.
- Prameswari, Y. (2019). *Peran Gratitude ( Kebersyukuran ) Terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna ( lengkap ) yang menyediakan pelayanan gawat darura*. 10(5).
- Rahayuningsih, S. I., & Andriani, R. (2011). Gambaran Penyesuaian Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(3).
- Raina, P., O'Donnell M., R. dkk. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115, 626–636.
- Repi, A. A. (2019). Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 167.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness*

- Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.
- Ryff, C. . (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff Carol D. (University of Wiscinsin, & Corey Lee M. Keyes. (1995). TheStructure of Psychological well-being revisited.pdf. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4, pp. 719–727).
- Severin, W. J. (2011). *Teori Komunikasi: Sejarah, Metode, dan Terapan di Dalam Media Massa*. Prenada Media.
- Slee, P. T., & Skrzypiec, G. (2016). *Well-being, positive peer relations and bullying in school settings*. Springer.
- Soesilawati, N. (2019). Keputusan orangtua dalam menyekolahkan anak berkebutuhan khusus pada layanan pendidikan inklusif berdasarkan kerangka health belief model. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 1(1).
- Solihin. (2006). *Kesejahteraan Psikologis Pada Anak yang Mengalami Tindakan Kekerasan Dalam Keluarga*.*Jurnal Pendidikan Penabur*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sunariah, K. (2013). *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Utina. (2014). Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 72–78.
- Wahdati, R. A. (2022). *Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being pada santri tahun pertama Pondok Pesantren At-Tahdzib Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)*.



### PETUNJUK PENGISIAN

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri Anda. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti sebelum menjawab.
2. Dalam setiap pernyataan Anda hanya dapat memilih satu jawaban dan tidak ada jawaban benar maupun salah.
3. Pilihlah jawaban diantara (5) alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian dengan diri Anda, kemudian berilah tanda (√) pada pilihan yang tersedia.
  - 1 = Hampir Pernah
  - 2 = Kadang - Kadang
  - 3 = Pernah
  - 4 = Selalu
  - 5 = Hampir Selalu

#### Skala *Self Compassion*

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6	Ketika saya gagal pada suatu hal, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10	mengingatnkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang					

11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan				
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut				
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut				
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

## PETUNJUK PENGISIAN

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri Anda. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti sebelum menjawab.
2. Dalam setiap pernyataan Anda hanya dapat memilih satu jawaban dan tidak ada jawaban benar maupun salah.
3. Pilihlah jawaban diantara (7) alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian dengan diri Anda, kemudian berilah tanda (√) pada pilihan yang tersedia.
  - 1 = Sangat Setuju
  - 2 = Agak Setuju
  - 3 = Sedikit Setuju
  - 4 = Tidak Ada Yang Setuju
  - 5 = Sedikit Tidak Setuju
  - 6 = Agak Tidak Setuju
  - 7 = Sangat Tidak Setuju



Skala *Psychological Well-Being*

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Agak Setuju	Sedikit Setuju	Tidak ada yang setuju	Sedikit tidak setuju	Agak tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Saya menyukai sebagian besar dari diri saya							
2	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang							
3	Saya bukan bagian dari salah satu orang-orang yang mampu berjuang							
4	Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya putus asa							
5	Dalam banyak hal saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup							
6	Mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain merupakan hal yang sulit dan membuat saya terbebani							
7	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan							
8	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di mana saya tinggal							
9	Saya pandai mengelola tanggung jawab kehidupan sehari-hari							



10	Kadang-kadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup							
11	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan							
12	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan dunia							
13	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, bersedia berbagi waktu dengan orang lain							
14	Saya sudah lama berhenti mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya							
15	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pendapat kuat							
16	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain							
17	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat tersebut berbeda dengan pendapat kebanyakan orang							
18	Saya menilai diri saya berdasarkan kemampuan yang saya miliki, ukan penilaian dari orang lain							



## Reliability

### Scale: SOCIAL COMPASION

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	46	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	26

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SC1	2.30	.465	46
SC2	2.26	.444	46
SC3	2.24	.431	46
SC4	2.26	.444	46
SC5	2.30	.465	46
SC6	2.30	.465	46
SC7	2.22	.417	46
SC8	2.37	.488	46
SC9	2.30	.465	46
SC10	2.26	.444	46
SC11	2.26	.444	46
SC12	2.26	.444	46
SC13	2.20	.401	46
SC14	2.30	.465	46
SC15	2.26	.444	46
SC16	2.24	.431	46
SC17	2.28	.455	46
SC18	2.24	.431	46
SC19	2.28	.455	46
SC20	2.30	.465	46
SC21	2.33	.474	46
SC22	2.28	.455	46
SC23	2.22	.467	46

SC24	2.22	.417	46
SC25	2.33	.474	46
SC26	2.37	.488	46



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	56.89	28.766	.486	.857
SC2	56.93	28.507	.570	.855
SC3	56.96	28.487	.594	.854
SC4	56.93	29.396	.377	.860
SC5	56.89	29.210	.393	.860
<b>SC6</b>	<b>56.89</b>	<b>31.299</b>	<b>-.021</b>	<b>.872</b>
SC7	56.98	29.577	.365	.861
SC8	56.83	28.191	.574	.854
SC9	56.89	28.632	.513	.856
SC10	56.93	28.862	.492	.857
SC11	56.93	28.329	.609	.854
SC12	56.93	28.551	.560	.855
<b>SC13</b>	<b>57.00</b>	<b>30.800</b>	<b>.100</b>	<b>.867</b>
SC14	56.89	29.432	.348	.861
SC15	56.93	29.840	.382	.863
SC16	56.96	29.776	.307	.862
SC17	56.91	28.348	.588	.854
SC18	56.96	30.043	.349	.864
SC19	56.91	28.348	.588	.854
SC20	56.89	28.810	.476	.857
SC21	56.87	28.694	.490	.857
SC22	56.91	28.703	.511	.856

SC23	56.98	30.111	.310	.865
SC24	56.98	30.333	.196	.865
SC25	56.87	29.094	.408	.859
SC26	56.83	28.902	.432	.859

$$26 - 3 = 23 \times 4 + 23 \times 1 / 2 = 57,5$$

## Reliability

### Scale: PSYCHOLOGICAL WELL BEING

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	46	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	18

## Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PW1	2.26	.444	46
PW2	2.30	.511	46
PW3	2.22	.417	46
PW4	2.24	.431	46
PW5	2.33	.598	46
PW6	2.35	.604	46
PW7	2.26	.444	46
PW8	2.24	.431	46
PW9	2.41	.617	46
PW10	2.22	.417	46
PW11	2.43	.620	46
PW12	2.22	.417	46
PW13	2.22	.467	46
PW14	2.33	.598	46
PW15	2.26	.444	46
PW16	2.22	.417	46
PW17	2.26	.491	46
PW18	2.24	.524	46



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PW1	38.74	26.153	.569	.888
PW2	38.70	25.905	.532	.889
PW3	38.78	25.552	.761	.883
PW4	38.76	25.875	.655	.885
PW5	38.67	25.736	.468	.891
<b>PW6</b>	<b>38.65</b>	<b>26.854</b>	<b>.274</b>	<b>.899</b>
PW7	38.74	25.886	.631	.886
PW8	38.76	25.830	.665	.885
PW9	38.59	25.581	.476	.891
PW10	38.78	25.685	.727	.883
PW11	38.57	26.029	.398	.894
PW12	38.78	25.374	.806	.881
PW13	38.78	25.507	.680	.884
PW14	38.67	26.091	.406	.894
PW15	38.74	26.419	.508	.889
PW16	38.78	27.374	.318	.895
PW17	38.74	25.975	.542	.888
PW18	38.76	25.608	.575	.887

$$18-1 = 17 \times 4 + 17 \times 1 / 2 = 43,5$$



## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		social compasion	psychological well being
N		46	46
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	51.39	37.74
	Std. Deviation	4.842	5.114
Most Extreme Differences	Absolute	.149	.198
	Positive	.149	.198
	Negative	-.093	-.177
Kolmogorov-Smirnov Z		1.014	1.345
Asymp. Sig. (2-tailed)		.256	.154
a. Test distribution is Normal.			

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
psychological well being * social compasion	46	100.0%	0	.0%	46	100.0%

## Report

psychological well being

social compa sion	Mean	N	Std. Deviation
46	34.43	7	1.134
48	37.00	3	.000
49	35.25	8	.886
51	35.67	3	1.155
52	39.00	3	1.000
53	40.67	3	4.726
54	42.33	3	4.933
55	35.40	5	2.191
56	42.80	5	4.970
57	45.00	1	.
58	43.00	1	.
62	51.00	1	.
63	47.00	2	.000
64	51.00	1	.
Total	37.74	46	5.114

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
psychological well being * social compasion	Between Groups	(Combined)	947.655	13	72.897	10.177	.000
		Linearity	703.839	1	703.839	98.261	.000
		Deviation from Linearity	243.816	12	20.318	2.837	.129
	Within Groups		229.214	32	7.163		
Total			1176.870	45			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
psychological well being * social compasion	.773	.598	.897	.805



**LAMPIRAN**  
**UJI HIPOTESIS**

## Correlations

### Correlations

		social compasion	psychological well being
social compasion	Pearson Correlation	1	.773**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	46	46
psychological well being	Pearson Correlation	.773**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	46	46

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





Distribusi Skala *Psychological Well-Being*

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
6	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
8	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1
9	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
12	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
14	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2

15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
16	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
21	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	3	3	2	5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
25	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
34	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
36	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
39	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
40	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Distribusi Skala *Self Compassion*

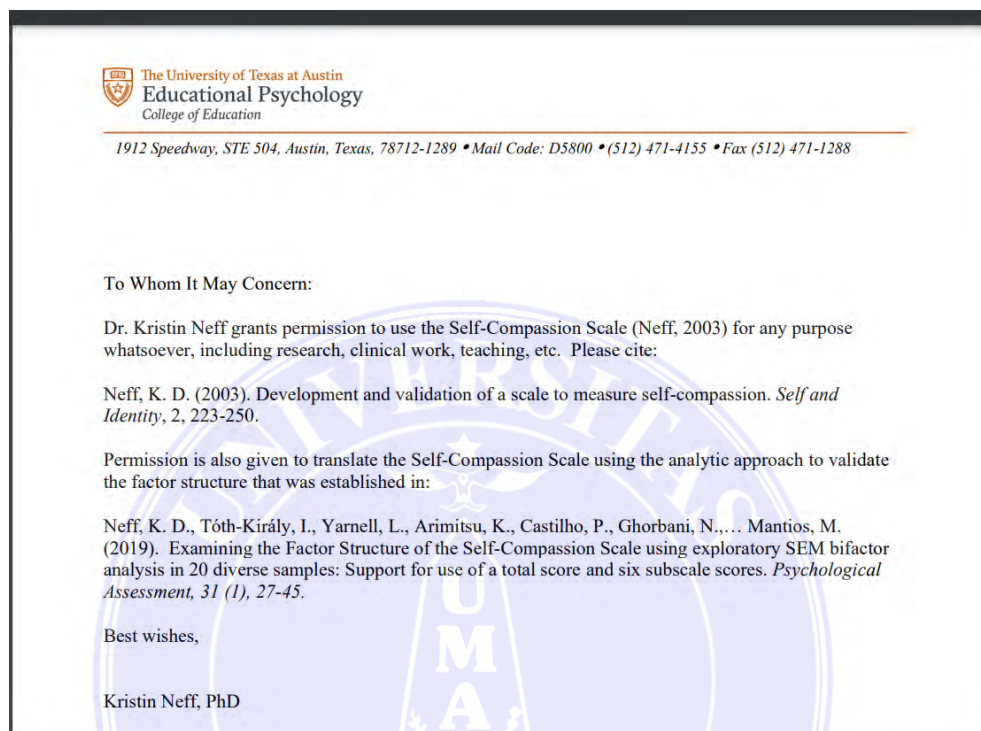
No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26
1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
6	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
8	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
9	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3
11	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
12	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
14	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3

15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
16	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
21	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
23	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3

31	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
32	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
33	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
34	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
36	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
38	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
39	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
40	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
42	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
44	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

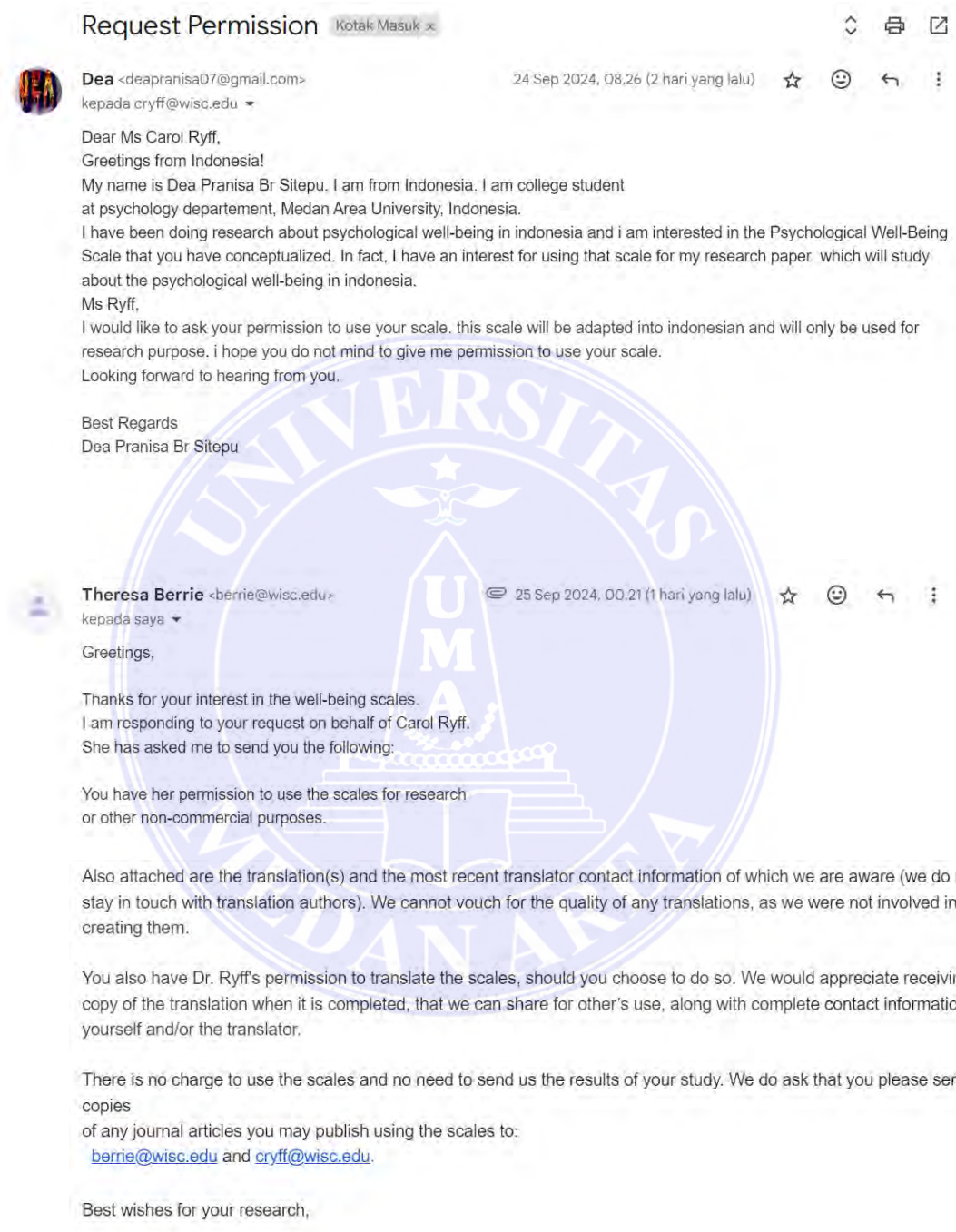


## IZIN PENGGUNAAN SKALA *SELF-COMPASSION*





## IZIN PENGGUNAAN SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 2187/FPSI/01.10/VII/2024  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

8 Juli 2024

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
SD Pancabudi Medan  
di -

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Dea Pranisa Br. Sitepu  
NPM : 198600240  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi


untuk melaksanakan pengambilan data di SD Pancabudi Medan, Jl. Jend. Gatot Subroto KM. 4.5, Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being pada Orangtua Anak Istimewa di SD Pancabudi Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Faadhil, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





## YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA SD PANCA BUDI

Jl. JEND. GATOT SUBROTO KM. 4,5 PO.BOX. 1099 MEDAN 20122 Call Center 8116300044  
website : <http://www.sd.pancabudi.sch.id> Email : [sdpancabudi@gmail.com](mailto:sdpancabudi@gmail.com)  
SUMATERA UTARA – INDONESIA

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 057 /III/07/SD-PB/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini,  
Nama : Ronny Irwanto, S.S  
NUKS : 19023L0730760221173058  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa,

No	Nama	NIM	Prodi
1	Dea Pranisa Br. Sitepu	198600240	Ilmu Psikologi

Adalah benar telah melakukan Penelitian untuk kebutuhan Ilmiah dan penyusunan Skripsi. Adapun penelitian tersebut telah dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Senin, 15 s.d Sabtu, 27 Juli 2024  
Judul Penelitian : Hubungan Self Compassion dengan Psychological Well-Being pada orang tua anak Istimewa di SD Panca Budi Medan

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 27 Juli 2024  
Kepala Sekolah  
  
RONNY IRWANTO, S.S