

**HUBUNGAN WELAS DIRI DAN KEPUASAN HIDUP PADA
DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Muhamad Widi Kusdinar

20320357

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2023

HUBUNGAN WELAS DIRI DAN KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Disusun Oleh:

Muhamad Widi Kusdinar

20320357

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

HUBUNGAN WELAS DIRI DAN KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA
AWAL

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

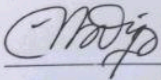
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Ketua Program Studi

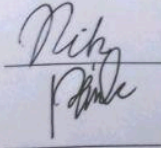
Hazhira Qudsyi, S. Psi., M.A

Dewan Penguji

1. Wanadya Ayu Krishna Dewi, S. Psi., M. A.
2. Dr. Nita Trimulyaningsih, S. Psi., M. Psi., Psikolog
3. Irwan Nuryana Kurniawan, S. Psi., M. Si.

Tanda Tangan





PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Widi Kusdinar
Nomor Mahasiswa : 20320357
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Welas Diri dan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal

membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 20 Februari 2024

Yang menyatakan



Muhamad Widi Kusdinar

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Saya panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis pun tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa adanya bantuan serta dukungan dari semua pihak yang merupakan bentuk nyata bantuan dari Allah Ta'ala. Dengan kerendahan hati dan penuh syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekanat Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial budaya Universitas Islam Indonesia, beserta jajaran karyawannya yang telah memfasilitasi penulis.
2. Ibu Dr.rer.nat. Dian Sari Utami, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing akademik atas bimbingan dan dukungannya dalam proses perkuliahan saya dari awal sampai akhir.
3. Ibu Wanadya Ayu Krishna Dewi, S. Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mendampingi proses pengerjaan skripsi saya dari awal sampai akhir.
4. Segenap staf serta karyawan Universitas Islam Indonesia, khususnya Dosen dan staf Prodi Psikologi.
5. Keluarga yang telah banyak mendoakan dan membantu saya selama proses perkuliahan, semenjak saya mendaftar di UII sampai selesainya skripsi saya ini.
6. Teman-teman, kakak tingkat, dan adik tingkat prodi Psikologi UII yang telah membantu saya selama proses perkuliahan dan penelitian saya.

7. Rekan-rekan kos Putra Cahaya yang telah banyak kebersamai hari-hari saya selama di Yogyakarta.
8. Teruntuk pihak-pihak yang tidak bisa saya sebutkan dan telah membantu selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi saya.
9. Seluruh pihak yang sudah meluangkan waktunya dan berkenan untuk menjadi partisipan penelitian saya, membantu menyebarkan data, dan membantu dengan cara mereka masing-masing.

Akhir kata, semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diridhai serta dibalas dengan berlipat kebaikannya oleh Allah SWT. Penulis berharap, pembuatan dan hasil skripsi ini dapat menjadi berkah dan manfaat untuk semua pihak yang terlibat. Aamiin.

Yogyakarta, 20 Februari 2024

Muhamad Widi Kusdinar

DAFTAR ISI

HUBUNGAN WELAS DIRI DAN KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA AWAL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
BAB II.....	8
A. Kepuasan Hidup.....	8
B. Self-Compassion atau Welas Diri.....	13
C. Landasan Teoritik Antara Kepuasan hidup dan Self-Compassion atau Welas Diri.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Partisipan/Subjek Penelitian.....	21
C. Pengukuran.....	22
D. Prosedur Penelitian.....	25
BAB IV.....	27
A. Hasil-Hasil Penelitian.....	27
B. Diskusi.....	31
BAB V.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
Daftar Pustaka.....	39
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi responden.....	22
Tabel 2. Deskripsi skala kepuasan hidup.....	23
Tabel 3. Deskripsi skala self-compassion.....	24
Tabel 4. Deskripsi kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia.....	27
Tabel 5. Deskripsi self-compassion pada dewasa awal di Indonesia.....	28
Tabel 6. Hasil uji normalitas kepuasan hidup.....	28
Tabel 7. Hasil uji normalitas self-compassion.....	29
Tabel 8. Hasil uji korelasi kepuasan hidup dengan self-compassion.....	30
Tabel 9. Hasil uji korelasi kepuasan hidup dengan dimensi-dimensi self-compassion.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. QQ plots linearitas.....29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint alat ukur kepuasan hidup.....	44
Lampiran 2. Blueprint alat ukur self-compassion.....	44
Lampiran 3. Informed consent.....	47
Lampiran 4. Uji reliabilitas dan diskriminasi aitem kepuasan hidup.....	47
Lampiran 5. Uji reliabilitas dan diskriminasi aitem self-compassion.....	48
Lampiran 6. Uji normalitas kepuasan hidup.....	49
Lampiran 7. Uji normalitas self-compassion.....	49
Lampiran 8. Uji korelasi self-compassion dan kepuasan hidup.....	50
Lampiran 9. Uji korelasi kepuasan hidup dengan komponen-komponen self compassion.....	50
Lampiran 10. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia.....	50
Lampiran 11. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	51
Lampiran 12. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pekerjaan.....	51
Lampiran 13. Karakteristik responden penelitian berdasarkan status pernikahan.....	52
Lampiran 14. Data penelitian kepuasan hidup.....	52
Lampiran 15. Data penelitian self-compassion.....	60
Lampiran 16. Link data mentah.....	71

ABSTRACT

Early adults undergo many changes from their previous stage of life and were shown to struggle with various problems. Such problems can affect the quality of life satisfaction which can result in health problems, anxiety, and even depression. Factors of life satisfaction include, but are not limited to social quality, education, employment, meaning of life, marital status, age, way of thinking, and self-compassion. The purpose of this study is to prove the relationship between self-compassion and life satisfaction among Indonesian early adults. Respondents in this study were early adults aged 20-39 years (n=233). The scale used to measure life satisfaction is the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the scale used to measure self-compassion is The Self-Compassion Scale. The result is that there is a positive correlation between self-compassion and life satisfaction among early adults in Indonesia. Further results will be discussed in this study.

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Kepuasan hidup pada seseorang merupakan hal yang krusial karena dapat menunjukkan kesejahteraan subjektif dirinya. Indonesia mempunyai visi untuk menjadi negara maju pada 2045 yang meliputi berbagai pilar pembangunan, seperti pembangunan manusia dan penguasaan IPTEK, pembangunan ekonomi yang berkelanjutan, pemerataan pembangunan, serta pemantapan ketahanan nasional dan tata kelola pemerintahan. Salah satu tujuannya adalah untuk memajukan kesejahteraan umum. Namun, visi tersebut memiliki keterbatasan karena kesehatan fisik lebih diprioritaskan dan kesehatan mental belum diberi perhatian yang sama. Padahal kesehatan mental tidak kalah pentingnya dalam pembangunan nasional serta kesejahteraan umum. Hal ini karena, Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus menyatakan bahwa investasi dalam kesehatan mental merupakan investasi untuk kehidupan serta masa depan yang lebih baik untuk semua (Prihatini, 2022).

Di Indonesia, populasi masyarakat dengan kategori penduduk terbesar berada pada kategori dewasa awal. Dewasa awal meliputi individu berusia 20-39 tahun (Santrock, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2022, jumlah penduduk berusia 20-39 tahun di Indonesia berjumlah sekitar 88 juta jiwa. Hal ini artinya sekitar 32% masyarakat di

Indonesia merupakan dewasa awal. Oleh karena itu, dewasa awal mempunyai keterlibatan besar dalam kehidupan nasional dan perlu diperhatikan kesejahteraan fisik maupun mentalnya guna memaksimalkan potensi individu maupun kolektif. Apabila salah satu populasi masyarakat, terutama yang menduduki kategori penduduk terbesar tidak terpenuhi kesejahteraannya, bukan tidak mungkin kemajuan nasional tidak akan tercapai sesuai visi.

Dewasa awal sendiri merupakan fase penting dalam periode kehidupan seseorang. Di fase ini, individu mengalami berbagai perubahan dalam setiap aspek kehidupannya. Ciri khas dalam periode ini adalah tingginya eksplorasi diri, meningkatnya mobilitas dan kemandirian dari orang tua, serta adaptasi pada peran-peran kehidupan orang dewasa, seperti karier dan pembentukan keluarga. Selain itu, dewasa awal diharuskan untuk beradaptasi dengan pola hidup baru, memenuhi ekspektasi-ekspektasi sosial baru, dan peran-peran baru sehingga nilai, sikap, serta minat baru harus dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan baru tersebut (Cakar, 2012). Karakteristik utama dalam periode ini, yaitu adanya kemandirian personal dan kemandirian ekonomi, serta adaptasi pada peran-peran kehidupan orang dewasa, seperti pengembangan karier, serta pembentukan keluarga yang meliputi pemilihan pasangan hidup untuk berkeluarga kelak sampai mempunyai keturunan (Santrock, 2018). Menurut Erikson, fase dewasa awal merupakan fase ketika individu sedang berada di tahapan *intimacy vs*

isolation, yaitu fase ketika seseorang berusaha membangun hubungan emosional dengan orang lain. Apabila hubungan yang intim tidak berhasil dicapai, individu akan terjebak dalam isolasi, yaitu keadaan ketika individu merasa tersisihkan, kesepian, serta banyak menyalahkan diri (Carducci, 2009).

Perubahan-perubahan tersebut dapat berpengaruh pada kesejahteraan subjektif seseorang (Sweatek & Easterlin, 2018). Salah satu indikator dari kesejahteraan subjektif ini adalah kepuasan hidup (Cakar, 2012). Kepuasan hidup adalah persepsi serta penilaian terkait kepuasan individu pada keseluruhan hidupnya sendiri berdasarkan kriteria-kriteria pemenuhan kepuasan hidup yang dimilikinya (Diener, dkk. 1985). Masa dewasa awal adalah masa ketika individu diharuskan memenuhi berbagai ekspektasi baru. Ketika ekspektasi ideal dari transisi-transisi yang terjadi pada dewasa awal tidak terpenuhi karena kenyataan kehidupan yang terjadi, baik dalam perihal sosial, keluarga, ekonomi, atau karier, individu dapat merasa tidak puas akan hidupnya.

Tidak terpenuhinya kepuasan hidup cukup mengkhawatirkan, karena penelitian menemukan bahwa kepuasan hidup yang rendah berkorelasi dengan permasalahan mental, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, bahkan tendensi bunuh diri (fergusson, dkk., 2015). Hal tersebut ditengarai terjadi karena tidak terpenuhinya harapan individu akan kehidupannya sehingga individu tersebut merasa buruk akan kehidupannya. Penelitian lain pun menemukan risiko depresi lebih banyak

muncul pada individu dengan tingkat kepuasan hidup rendah, serta rendahnya tingkat kepuasan hidup mengindikasikan risiko terkena penyakit lainnya (Kaprio, dkk., 2004).

Padahal, tercapainya kepuasan hidup mampu mengurangi perilaku-perilaku berisiko, seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan, perilaku agresif, aktivitas seksual, kemudian dapat menangani kecemasan, efikasi diri rendah, kesepian, serta mengurangi dampak peristiwa-peristiwa yang membuat stress (Cakar, 2012). Tingkat kepuasan hidup yang tinggi pun berkaitan dengan resiliensi yang tinggi, pendapatan yang stabil, kehadiran pasangan, harga diri yang tinggi, keterikatan agama, adanya pekerjaan, serta rendahnya kecemasan dan depresi (Beutel, dkk., 2009; Beutel, dkk., 2010). Selain itu, kepuasan hidup pun mempunyai hubungan positif dan dapat menjadi prediktor untuk perilaku hidup sehat (Strine, dkk., 2008; Kushlev, dkk. 2020). Hasil-hasil tersebut mengindikasikan pentingnya kepuasan hidup sebagai variabel psikologi untuk dikaji lebih lanjut.

Namun, sayangnya, masih terdapat riset-riset kontemporer yang menunjukkan rendahnya kepuasan hidup, baik secara internasional maupun nasional. Berdasarkan survei CBS, menunjukkan adanya penurunan kepuasan hidup pada dewasa awal dalam rentang 2019–2021 di Belanda (CBS, 2021). Bahkan, secara keseluruhan, terdapat penurunan sekitar 8% pada 1997 dalam aspek kepuasan hidup di negara yang sama. Penelitian lain di Indonesia pada lansia pun menunjukkan sekitar 4.2%

lansia mempunyai tingkat kepuasan hidup yang sangat rendah dan sekitar 12.7% berada di tingkat rendah (Ayuningtyas, 2018). Kemudian, terdapat sekitar 324 atau 49.85% sampel mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah (Sari, 2019). Namun, sayangnya belum terdapat penelitian ilmiah yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia. Hal tersebut tentunya mengkhawatirkan karena, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, tingkat kepuasan hidup yang rendah mempunyai risiko untuk menghasilkan dampak-dampak yang negatif.

Salah satu solusi yang mempunyai potensi untuk meningkatkan kepuasan hidup pada seseorang, terutama dewasa awal adalah welas diri atau *self compassion*. Welas diri sendiri merupakan kemampuan individu untuk bersikap positif kepada dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan serta penderitaan dalam kehidupannya, yaitu dengan merespons permasalahan tanpa menghakimi, tanpa penerimaan bersyarat, hangat, serta peduli pada diri sendiri (Neff, 2003). Ketika individu tidak dapat memenuhi ekspektasi atau kriteria-kriteria ideal kehidupannya, individu tersebut dapat mengalami penderitaan dan rasa gagal. Adanya welas diri dapat membuat individu menyikapi penderitaan dan kegagalan dari tidak terpenuhinya kepuasan hidup tersebut dengan lebih baik karena individu tersebut dapat memaknai lebih baik ketidaksesuaian harapan dan realita, menganggap bahwa ketidaksesuaian tersebut adalah hal yang umum

terjadi pada manusia, dan mengurangi penghakiman berlebihan pada dirinya sendiri atas ketidaksesuaian tersebut.

Teori tersebut diperkuat dengan adanya penelitian-penelitian internasional yang menemukan terdapatnya hubungan positif antara kepuasan hidup dengan welas diri atau *self-compassion* pada subjek yang memiliki ciri-ciri seperti dewasa awal (Yang, dkk., 2016; Jennings, dkk., 2014; Sabaityte & Dirzyte, 2017; Chew & Ang, 2023; Kim & Ko, 2018; dan, Nathani, 2022). Kemudian di Indonesia, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Nockita (2016) yang menemukan hubungan positif antara welas diri dan kepuasan hidup pada istri korban kekerasan rumah tangga di Indonesia. Dengan kata lain, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi welas diri seseorang maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya, pun sebaliknya. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti hubungan welas diri dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia. Padahal, dewasa awal, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, merupakan populasi besar dalam keseluruhan penduduk Indonesia dan berisiko memiliki kepuasan hidup yang rendah.

Penelitian terkait hubungan welas diri dan kepuasan hidup memang bukanlah hal yang baru dilakukan, terutama di luar Indonesia. Namun, di Indonesia, penelitian terkait hubungan welas diri dan kepuasan hidup masih kurang dieksplorasi, khususnya pada dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai tujuan lain untuk mengisi kekosongan pustaka terkait hubungan welas diri dan kepuasan hidup serta menambah khazanah

pengetahuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan. Penelitian ini pun bertujuan untuk mencari tingkat kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan uraian terkait, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut. "Apakah terdapat hubungan antara welas diri dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia?" dan "Bagaimanakah tingkat welas diri dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia?".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dilakukan. Penelitian ini bertujuan sebagai berikut: untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-compassion* atau welas diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia dan mengetahui tingkat kepuasan hidup dan welas diri pada dewasa awal di Indonesia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepuasan Hidup

1. Definisi Konseptual Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Biswas-Diener, Kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif individu terkait kepuasan keseluruhan hidupnya berdasarkan kriteria-kriteria pemenuhan hidup pada individu tersebut yang dianggap penting, seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang (Diener, dkk. 1985; Wahyuni & Maulida, 2019). Selain itu, menurut Diener, kepuasan hidup dapat diartikan sebagai bagaimana seseorang menyukai kehidupannya (Malvaso & Kang, 2022). Kepuasan hidup pun dapat meliputi evaluasi diri mental dan fisik pada seseorang (Badri, 2022).

Menurut Beutell (2006), kepuasan hidup merupakan asesmen perasaan dan sikap seseorang terkait kehidupannya yang merentang dari negatif ke positif. Menurut Sumner, kepuasan hidup adalah evaluasi positif pada kondisi kehidupan seseorang, penilaian yang mengukur apakah kehidupan kita memenuhi ekspektasi diri atau tidak (Prasoon & Chaturvedi, 2016). Diener, dkk., pun menambahkan bahwa kepuasan hidup meliputi keinginan

seseorang untuk mengubah hidupnya; kepuasan dengan masa lalu; kepuasan terhadap masa depan; dan pandangan hidup pada orang lain yang dianggap berharga oleh individu (Prasoon & Chaturvedi, 2016).

Meskipun kepuasan hidup terkadang dipersamakan dengan kebahagiaan, tetapi sebenarnya keduanya merupakan variabel yang berbeda. Kebahagiaan cenderung merupakan perasaan menyenangkan yang terjadi dalam satu momen temporal secara langsung, sedangkan kepuasan hidup cenderung bersifat stabil dan jangka panjang, serta meliputi lingkup lebih luas dibandingkan kebahagiaan (Badri, 2022).

2. Dimensi-Dimensi Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup dari Diener (1985) sebenarnya merupakan variabel yang unidimensional, tetapi dapat dijelaskan lebih lanjut dengan domain Huebner (1998), yaitu:

1) Keluarga

Ekspektasi individu meliputi hubungan dan dukungan keluarga menjadi komponen evaluasi kepuasan hidup pada individu.

2) Teman-Teman

Kualitas pertemanan atau hubungan sosial dalam persepsi individu menjadi komponen evaluasi kepuasan keseluruhan hidupnya.

3) Sekolah

Persepsi tentang pendidikan atau prestasi akademik pada individu menjadi komponen evaluasi kepuasan keseluruhan hidupnya.

4) Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan hidup di sekitaran individu menjadi hal yang dievaluasi untuk kepuasan keseluruhan hidupnya.

5) Diri

Pandangan dan persepsi terkait diri pada individu menjadi hal yang dipersepsikan untuk kepuasan keseluruhan hidupnya. Hal tersebut dapat meliputi harga diri, kepuasan diri, maupun kesejahteraan diri.

3. Faktor-Faktor Kepuasan Hidup

1) Hubungan sosial

Individu yang mempunyai kualitas sosial yang baik dengan orang lain, mempunyai teman serta keluarga yang mendukung, cenderung memiliki kepuasan yang baik atas kehidupannya (Wahyuni & Maulida, 2019).

2) Pendidikan

Tingginya pendidikan dapat menjadi suatu pencapaian bagi individu dan memengaruhi kepuasan hidup (Jiménez, dkk., 2011).

3) Pekerjaan

Adanya pekerjaan dapat membuat individu puas dalam karier dan memberikan sumbangan positif pada kepuasan hidupnya (Jebb, dkk., 2019).

4) Makna hidup

Individu yang merasa dirinya mempunyai suatu makna hidup cenderung mempunyai kepuasan hidup yang tinggi (Jebb, dkk., 2019).

5) Pernikahan

Status pernikahan suatu individu dapat memberi pengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang (Jebb, dkk., 2019).

6) Usia

Individu yang berada pada kategori usia tertentu, cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan pada kategori usia lainnya (Wahyuni & Maulida, 2019; Blanchflower & Oswald, 2008). Semakin lanjut usia

seseorang, semakin menurun kepuasan hidupnya (Jebb, dkk., 2019)

7) Pemikiran

Kepuasan hidup merupakan kualitas yang bergantung pada cara berpikir seseorang, khususnya terkait dirinya sendiri. Ketika seseorang mempunyai ekspektasi yang realistis, kepuasan hidupnya akan lebih baik. Kemudian, ketika seseorang mempunyai sikap yang positif pada dirinya sendiri, kepuasan hidupnya dapat meningkat (Nathani, 2022).

8) *Self-Compassion*

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan (Aruni, dkk., 2023), kepuasan hidup dapat dipengaruhi secara langsung dan positif oleh *self-compassion*. Satwika, dkk. (2021), pun menyatakan seseorang dengan welas diri yang tinggi tidak perlu khawatir akan keterbatasannya karena orang tersebut mampu memperhatikan diri mereka sendiri maupun orang lain, mengerti ketidaksempurnaan manusia, lebih bahagia, optimis, tidak mudah menyerah, mandiri, serta lebih puas dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas Kepuasan hidup merupakan persepsi serta evaluasi seseorang terkait kehidupannya sendiri yang

meliputi keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Faktor-faktornya meliputi hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan, makna hidup, pernikahan, usia, pemikiran, dan *self-compassion*. Adapun teori Diener digunakan sebagai teori utama karena kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu yang bergantung pada keadaan dan situasi hidup masing-masing sehingga sesuai dengan faktor-faktor yang telah dipaparkan.

B. *Self-Compassion* atau Welas Diri

1. Definisi konseptual Welas Diri

Self-compassion atau welas diri merupakan kemampuan seseorang untuk bersikap mengasihi atau menyayangi dirinya sendiri ketika mengalami situasi negatif, seperti penderitaan atau kegagalan (Neff, 2003). Dengan adanya welas diri, individu bersikap positif kepada dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan serta penderitaan dalam kehidupannya, yaitu dengan merespons permasalahan tanpa menghakimi, tanpa penerimaan bersyarat, serta hangat dan peduli pada diri sendiri (Sugianto, dkk., 2020). Orientasi welas diri melibatkan persepsi yang jernih pada karakteristik diri, baik yang positif maupun negatif sehingga dapat

menerima kekurangan lebih baik dibandingkan menyangkalnya (Leary, dkk., 2007).

Menurut Barnard dan Curry (2011), keramahan pada diri yang dikandung oleh welas diri mempunyai hubungan erat dengan tiga tema pendekatan psikologi humanistik, yaitu: penerimaan positif tanpa syarat; belajar menerima kegagalan pribadi tanpa penghakiman, hangat, dan penuh pemaafan pada kesejahteraan seseorang; dan, penerimaan diri tanpa syarat.

Terdapat kekhawatiran bahwa dengan welas diri, individu akan menjadi egois (Barnard & Curry, 2011). Namun, welas diri pun bukan berarti individu menjadi egois, karena welas diri sebenarnya berhubungan langsung dengan perasaan menyayangi dan khawatir kepada orang lain. Selain itu, adanya welas diri pun tidak berarti individu cenderung memprioritaskan kebutuhannya sendiri sebelum kebutuhan orang lain. Sebaliknya, welas diri menunjukkan pengakuan pada seseorang bahwa penderitaan, kegagalan, kekurangan, serta kesalahan merupakan pengalaman yang umum dan normal terjadi pada manusia dan semua orang, termasuk dirinya sendiri, pantas untuk disayangi atau dikasihi (Neff, 2003).

Dapat disimpulkan bahwa welas diri merupakan kemampuan seseorang untuk bersikap lebih baik pada dirinya

sendiri dan menerima kekurangan yang ada dalam diri ketika dihadapi dengan situasi negatif, seperti penderitaan dan kegagalan.

2. Dimensi-Dimensi Welas Diri

Dimensi-dimensi welas diri seseorang terbagi menjadi enam dimensi (Neff, dkk. 2023; Sugianto, dkk., 2020) atau tiga dimensi positif dan tiga dimensi negatif (Sutanto & Tanmas, 2020):

1) *Self-Kindness vs Self-Judgment*

Individu yang mempunyai welas diri yang baik akan bersikap ramah dan menerima diri, serta tidak keras menghakimi diri atas kegagalan, penderitaan, dan kekurangan yang dialami. Seseorang dengan tingkat *self-kindness* yang tinggi cenderung mengarah pada tingkat kepuasan hidup yang tinggi pula (Nathani, 2022). Hal tersebut karena individu dapat mengurangi kritiknya terhadap diri sendiri ketika harapan tentang keluarga, teman, sekolah, lingkungan hidup, dan diri tidak sesuai dengan apa yang terjadi dalam kenyataannya, serta tidak menambah penderitaannya lagi dengan lebih mengasihi diri sendiri.

2) *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity atau kemanusiaan universal ditunjukkan dengan adanya kesadaran bahwa tidak ada

manusia yang sempurna dan menyadari pasti adanya penderitaan, kegagalan, kekurangan, dan kesalahan. Oleh karena itu, berlawanan dengan keterisolasian dengan pemikiran bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan atau penderitaan. Dengan menyadari keterbatasan ini, seseorang dapat lebih mudah menerima keadaan dirinya sehingga dapat merasakan puas dalam hidupnya (Satwika, 2021). Kemanusiaan universal ini dapat mendorong individu untuk memahami bahwa ketidaksesuaian harapan terkait keluarga, teman, sekolah, lingkungan hidup, maupun penderitaan karenanya merupakan hal yang umum terjadi pada manusia dan bukan hal yang terjadi pada dirinya sendiri.

3) *Mindfulness vs Over-identification*

Dimensi ini menunjukkan adanya kesadaran lewat kejernihan pikiran individu yang menderita tanpa terkurung dalam pemikiran dan perasaan negatif, seperti penderitaan atau kegagalan. Menurut para peneliti, seseorang yang dapat mengatasi stress dan emosi negatif akan mempunyai welas asih diri yang baik dan merasa puas dalam hidupnya (Nathani, 2022). Kejernihan pikiran dapat mengurangi penderitaan dari ketidaksesuaian harapan dan kenyataan

pada evaluasi keluarga, sekolah, teman, lingkungan, serta diri pada kehidupan individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, welas diri merupakan kemampuan seseorang untuk bersikap baik kepada dirinya sendiri yang meliputi *self-kindness* dan *self-judgment*, *common humanity* dan *isolation*, serta *mindfulness* dan *over-identification*. Berdasarkan penelitian (Nathani, 2022 dan Khairunnisa & Noor, 2017), dimensi-dimensi welas diri yang dipaparkan oleh Neff mempunyai hubungan yang positif dengan kepuasan hidup sehingga teorinya akan digunakan dalam penelitian ini.

C. Landasan Teoritik Antara Kepuasan hidup dan *Self-Compassion* atau Welas Diri

Self-compassion atau welas diri merupakan suatu kualitas penting pada individu karena welas diri mempunyai korelasi dengan kebahagiaan lebih baik, kepuasan hidup lebih tinggi, regulasi emosi yang positif, rendahnya kritik diri, dan berbagai kelebihan lainnya. Welas diri pun dapat menjadi suatu kualitas penting pada individu untuk mempunyai kesejahteraan subjektif yang lebih positif dan memberi rasa aman serta damai pada tindakan maupun kesalahan mereka. Selain itu, individu dengan welas diri yang tinggi cenderung mempunyai evaluasi dan penerimaan kognitif yang lebih baik ketika menghadapi situasi yang sulit (Athanasakou, dkk., 2020). Kemudian, berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Neff (2003), ditemukan bahwa welas diri yang tinggi pada seseorang berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Diener, Emmons, Larsen dan Griffin, kesejahteraan subjektif pada individu meliputi tiga hal, yaitu: afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Selain itu, Maddox pun menyebutkan bahwa kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup ini merupakan dimensi kognitif pada kesejahteraan subjektif individu. Menurut Hoorn, bagian kognitif ini meliputi evaluasi berdasarkan informasi pada kehidupan individu untuk seseorang menilai apakah kehidupan mereka memenuhi ekspektasi yang dimiliki mereka dan apakah telah mendekati kehidupan ideal yang mereka inginkan (Prasoon & Chaturvedi, 2016; Diener, dkk., 1985).

Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terkait kepuasan hidupnya sendiri yang bergantung pada kognitif individu tersebut, seperti yang telah dijabarkan sebelumnya. Oleh karena itu, pemikiran dan sikap individu tersebut dapat memengaruhi kepuasan hidupnya, baik secara positif maupun negatif. Adapun welas diri merupakan variabel yang menekankan sisi kognitif, meliputi pemikiran serta sikap yang positif dari seseorang pada dirinya sendiri sehingga secara teori, komponen-komponen yang terdapat pada welas diri dapat berpengaruh positif pada kepuasan hidup seseorang.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kemungkinan adanya hubungan antara dua variabel terkait, khususnya pada dewasa awal di Indonesia. Selain itu, kedua variabel mempunyai domain yang sama, yaitu kognitif seseorang terkait kehidupannya sendiri. Telah banyak penelitian yang mendukung adanya hubungan antara kepuasan hidup dengan *self-compassion* atau welas diri dengan subjek penelitian yang sangat beragam dengan penemuan yang sama, yaitu terdapat hubungan positif antara dua variabel tersebut. Meskipun memang belum ada penelitian terkait pada subjek dewasa awal di Indonesia. Namun, berdasarkan pemaparan yang telah dilakukan, terdapat implikasi bahwa akan terdapat pula hubungan positif antara *self-compassion* atau welas diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah dilakukan, hipotesis pada penelitian ini adalah: terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dan *self-compassion* atau welas diri pada dewasa awal di Indonesia. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga kepuasan hidup. Kemudian semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah juga kepuasan hidup.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis korelasional untuk menguji hubungan antara welas diri dengan kepuasan hidup. Welas diri atau self-compassion merupakan sikap sehat individu pada diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan penderitaan dalam hidupnya, yaitu dengan merespons permasalahan tanpa penghakiman, penerimaan bersyarat, kehangatan, serta kepedulian (Sugianto, dkk., 2020). Dimensi yang terdapat dalam welas asih diri, yaitu mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi yang akan diukur menggunakan skala hasil adaptasi Sugianto, dkk. (2020) berdasarkan *The Self-Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003). Secara operasional, tingkat welas diri pada individu merupakan hasil skor dari skala welas diri. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi tingkat welas asih diri pada individu, pun sebaliknya, semakin rendah skor, maka semakin rendah tingkat welas asih diri pada individu. Skala *self-compassion* merupakan skala yang multidimensional dan terdiri atas 26 aitem.

Kepuasan hidup sendiri merupakan persepsi dan evaluasi individu terkait keseluruhan hidupnya sendiri berdasarkan kriteria-kriteria kepuasan

pada individu tersebut (Diener, dkk. 1985). Variabel kepuasan hidup dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kepuasan hidup yang telah diadaptasi oleh Akhtar (2019) ke dalam versi Indonesia dari skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener, dkk. (1985). Secara operasional, tingkat kepuasan hidup merupakan hasil skor dari skala kepuasan hidup. Semakin tinggi skor, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup pada individu, sedangkan semakin rendah skor, semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup pada individu. Skala ini bersifat unidimensional dan terdiri atas 5 buah aitem. Kedua skala akan disebarakan secara *online* menggunakan *google form* melalui media sosial.

B. Partisipan/Subjek Penelitian

Karakteristik partisipan yang dipilih dalam penelitian, yaitu: (a) berusia 20–39 tahun (b) laki-laki atau perempuan (c) Berkewarganegaraan Indonesia. Metode pengambilan sampel merupakan teknik *convenience sampling*.

Setelah dilakukan pembersihan data, diperoleh data sebanyak 233 responden dengan pengelompokkan berdasarkan usia, jenis kelamin, status pekerjaan, dan status pernikahan. Tabel 1 menampilkan perincian data demografis partisipan penelitian.

Tabel 1. Deskripsi responden

Karakteristik Responden		
Usia	Jumlah	Persentase
20 – 25	161	69.1%
26 – 39	72	30.9%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	110	47.21%
Perempuan	123	52.79%
Status Pekerjaan		
Bekerja	130	55.79%
Belum bekerja	103	44.21%
Status Pernikahan		
Sudah	55	23.65%
Belum	178	76.45%
Total	233	100%

C. Pengukuran

1. Skala Kepuasan Hidup

Variabel kepuasan hidup dalam penelitian diukur menggunakan skala Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang dikembangkan Diener, dkk. (1985) dan telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini bersifat unidimensional yang terdiri atas 5 buah aitem, berupa pernyataan yang merepresentasikan penilaian individu terhadap kehidupannya berdasarkan evaluasi subjektif mereka (Pavot & Diener, 1993). Namun, pada penelitian ini, peneliti mengubah skala likert pada skala yang semula mempunyai tujuh alternatif jawaban menjadi lima alternatif jawaban, yaitu 1 = tidak sesuai; 2 = agak tidak

sesuai; 3 = netral; 4 = agak sesuai; 5 = sesuai. Hal ini guna menyesuaikan nilai skor dengan skala welas diri yang mempunyai lima alternatif jawaban sehingga tidak perlu dikonversi menjadi z-score terlebih dahulu. Oleh karena itu, peneliti melakukan pengujian kembali guna melihat struktur skala setelah adanya penyesuaian yang dilakukan, khususnya pada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas cronbach dengan nilai $\alpha = 0.772$ dengan nilai korelasi antar aitem berkisar 0.519 - 0.620. Nilai reliabilitas yang menunjukkan nilai $p > 0.7$ memiliki arti bahwa reliabilitas skala dapat diterima (Urbina, 2014). Hal ini menunjukkan skala dapat digunakan untuk penelitian karena skala cukup reliabel.

Tabel 2. Deskripsi skala kepuasan hidup

Dimensi	Item Pertanyaan		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Unidimensional kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	-	5
Total			5

2. Skala Welas Diri

Skala welas diri dalam penelitian diukur menggunakan skala The Self-Compassion Scale yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk. (2020). Skala ini bersifat multidimensional yang terdiri atas

26 aitem yang terbagi ke dalam 6 dimensi, merepresentasikan dimensi mengasihi diri (*self-kindness*), menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*), Isolasi (*isolation*), mindfulness, dan overidentifikasi (*overidentification*) pada individu. Peneliti pun melakukan pengujian kembali guna memperkuat reliabilitas skala pada responden yang sesuai dengan kriteria peneliti. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas cronbach dengan nilai $\alpha = 0.896$ dan korelasi antar aitem berkisar 0.290 - 0.694. Hal ini menunjukkan skala dapat digunakan untuk penelitian karena skala bersifat cukup reliabel.

Tabel 3. Deskripsi skala self-compassion

Dimensi	Item pertanyaan		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Mengasihi diri	5, 12, 19, 23, 26	-	5
Menghakimi diri	-	1, 8, 11, 16, 21	5
Kemanusiaan Universal	3, 7, 10, 15	-	4
Isolasi	-	4, 13, 18, 25	4
Kewawasan	9, 14, 17, 22	-	4
Overidentifikasi	-	2, 6, 20, 24	4
Total			26

D. Prosedur Penelitian

Proses pengambilan data dilakukan peneliti dengan menyebarkan link kuesioner kepada partisipan penelitian melalui internet melalui berbagai media sosial, seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *Line*, dan *Telegram*. Selain itu, peneliti pun akan meminta orang lain yang memenuhi kriteria secara langsung untuk mengisi kuesioner apabila yang bersangkutan berkenan.

Link kuesioner merupakan google form yang memuat kata pengantar, informed consent, pertanyaan identitas, seperti nama, umur, jenis kelamin, status pernikahan, dan status pekerjaan, kemudian skala kepuasan hidup, skala *self-compassion*, lalu diakhiri dengan *debriefing*. Guna menghindari adanya duplikasi respons maupun pemalsuan data, pengisian google form akan diatur sehingga satu akun e-mail hanya dapat mengisi kuesioner sebanyak satu kali.

Setelah sampel penelitian dirasa cukup, link pengisian kuesioner akan ditutup untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data. Dilakukan pembersihan awal pada data sebelum pengujian lebih lanjut guna mengeluarkan data yang tidak sesuai kriteria atau tidak menyetujui informed consent. Meskipun kedua skala yang digunakan merupakan skala yang sudah diadaptasi, peneliti tetap melakukan pengujian kembali guna mengetahui reliabilitas skala untuk kriteria penelitian yang sedang diteliti. Setelah pengujian reliabilitas, penguji beralih ke pengujian selanjutnya.

Penelitian ini mempunyai tujuan mencari korelasi antara dua variabel yang ada sehingga pengolahan data bertujuan untuk menguji hipotesis dan mengkategorisasikan data. Data pun ditabulasikan secara deskriptif terlebih dahulu guna melihat demografi partisipan, kemudian dilanjutkan dengan tabulasi kategorisasi data untuk melihat tingkat welas diri dan kepuasan hidup pada partisipan.

Selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk uji hipotesis. Adapun syarat dari uji hipotesis, yaitu data telah diuji asumsi untuk diuji apakah data bersifat normal dan linear. Selanjutnya, ketika data sudah dianggap fit untuk dilanjutkan dengan uji hipotesis, peneliti akan melakukan pengujian untuk mengetahui apakah hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau ditolak. Peneliti pun akan melakukan uji korelasi untuk komponen-komponen welas diri dengan kepuasan hidup.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

A. Hasil-Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengujian kembali pada alat ukur sebelum melakukan pengujian lainnya dengan metode uji coba terpakai pada 101 responden. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala kepuasan hidup dan skala *self-compassion*. Seluruh uji statistik dilakukan dengan menggunakan peranti lunak JASP 0.18.3.

Sebelum pengujian, peneliti melakukan kategorisasi data responden guna mengetahui tingkat kepuasan hidup pada responden. Hasil kategorisasi data menunjukkan modus berada di tingkat tinggi (37.3%). Sekitar 50.6% responden berada di kategori tinggi sampai sangat tinggi. Hal ini berarti sekitar 49.4% responden berada di rentang sedang sampai sangat rendah dalam kepuasan hidup.

Tabel 4. Deskripsi kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia

Kategorisasi	Kepuasan Hidup	
	F	Persentil
Sangat rendah	2	0.85
Rendah	31	13.3
Sedang	82	35.2
Tinggi	87	37.3
Sangat tinggi	31	13.3
Total	233	100

Selanjutnya, peneliti melakukan kategorisasi data responden guna mengetahui tingkat *self-compassion* pada responden. Hasil kategorisasi data menunjukkan modus berada di tingkat sedang (45.5%). Sekitar 48.5% responden

berada di rentang tinggi sampai sangat tinggi. Hal ini berarti, sekitar 51.5% responden berada di rentang sedang sampai sangat rendah dalam *self-compassion*.

Tabel 5. Deskripsi *self-compassion* pada dewasa awal di Indonesia

Kategorisasi	<i>Self-Compassion</i>	
	F	Persentil
Sangat rendah	1	0.43
Rendah	13	5.5
Sedang	106	45.5
Tinggi	99	42.5
Sangat tinggi	14	6
Total	233	100

Tujuan pengujian data penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah hipotesis peneliti akan diterima atau tidak. Namun, sebelum pengujian hipotesis dapat dilakukan, diperlukan data memenuhi dua syarat pengujian, yaitu data bersifat normal dan linear. Selain itu, peneliti pun akan melakukan analisis data tambahan dengan melakukan uji beda sehingga memerlukan dilakukannya uji homogenitas pada data yang bisa dilakukan uji beda. Langkah pertama, peneliti memulai terlebih dahulu pengujian dengan uji normalitas. Peneliti menggunakan test *Kolmogorov-Smirnov* dalam pengujian.

Tabel 6. Hasil uji normalitas kepuasan hidup

Fit Statistics		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.077	0.128

Hasil pengujian menunjukkan nilai $p = 0.128$ ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat normal.

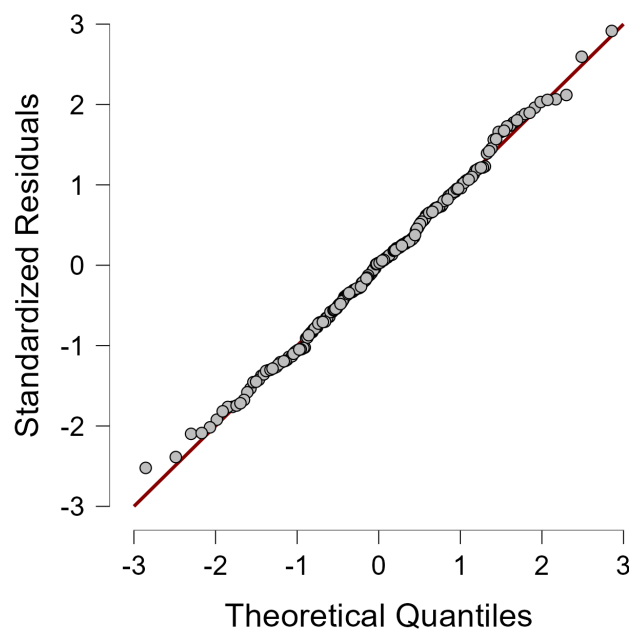
Tabel 7. Hasil uji normalitas *self-compassion*

Fit Statistics		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.049	0.623

Hasil pengujian menunjukkan nilai $p = 0.623$ ($p > 0.5$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat normal.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji linearitas. Peneliti menggunakan QQ plots untuk menguji linearitas kedua variabel. Hasil QQ plots menunjukkan sebaran residu berada di garis diagonal sehingga data dapat dianggap linear.

Gambar 1. QQ plots linearitas



Terakhir, peneliti melakukan uji hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas yang telah dilakukan, data penelitian sudah dapat dianggap layak untuk dilakukan uji hipotesis karena telah teruji normal dan linear. Uji hipotesis dilakukan menggunakan metode *product moment* dari Pearson

karena data bersifat parametrik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai $r = 0.366$ yang berarti terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dengan *self-compassion* pada dewasa awal di Indonesia. Nilai p menunjukkan hasil $< .001$ ($p < 0.05$) yang berarti bahwa hipotesis diterima.

Tabel 8. Hasil uji korelasi kepuasan hidup dengan *self-compassion*

Pearson's Correlation			
Variable		Self-Compassion	Life Satisfaction
1. Self-Compassion	Pearson's r	-	
	p-value	-	
2. Life Satisfaction	Pearson's r	0.366	-
	p-value	<.001	-

Note. All tests one-tailed, for positive correlation

Peneliti pun mencoba menambah hasil penelitian dengan menguji korelasi kepuasan hidup dengan masing-masing komponen pada *self-compassion*. Hasil pengujian menemukan kepuasan hidup berhubungan dengan lima aspek *self-compassion*, yaitu mengasihi diri ($r = 0.217$ dan $p = <.001$), menghakimi diri ($r = 0.336$ dan $p = <.001$), isolasi ($r = 0.317$ dan $p = <.001$), kewawasan ($r = 0.317$ dan $p = <.001$), overidentifikasi ($r = 0.250$ dan $p = <.001$). Namun, tidak ada korelasi antara kepuasan hidup dengan kemanusiaan universal ($r = 0.049$ dan $p = <.459$).

Tabel 9. Hasil uji korelasi kepuasan hidup dengan dimensi-dimensi *self-compassion*

Pearson's Correlation		
Variable		Life Satisfaction
1. Life Satisfaction	Pearson's r	-
	p-value	-
2. Mengasihi Diri	Pearson's r	0.217
	p-value	<.001
3. Menghakimi Diri	Pearson's r	0.336
	p-value	<.001
4. Kemanusiaan Universal	Pearson's r	0.049
	p-value	<.459
5. Isolasi	Pearson's r	0.317
	p-value	<.001
6. Kewawasan	Pearson's r	0.317
	p-value	<.001
7. Overidentifikasi	Pearson's r	0.250
	p-value	<.001

Note. All tests one-tailed, for positive correlation

B. Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan positif antara welas diri dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia dengan nilai $r = 0.366$ atau kekuatan hubungannya moderat. Hubungan positif ini serupa dengan penelitian dari Nathani (2022) yang menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada individu dalam rentang umur dewasa awal dan menghasilkan nilai $r = 0.244$ atau kekuatan hubungannya lemah. Meskipun memang terdapat perbedaan kekuatan hubungan. Kemudian, penelitian Sabaityte & Dirzyte (2017) pun menunjukkan adanya korelasi positif antara keseluruhan *self-compassion* dan kepuasan hidup pada

dewasa awal yang belum bekerja dengan hasil penelitiannya menghasilkan nilai $r = 0.26$ atau kekuatan hubungannya lemah. Namun, penelitian Sabaityte & Dirzyte (2017) mengungkap pula bahwa seluruh dimensi welas diri memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup. Namun, Sabaityte & Dirzyte tidak mengeksplorasi hubungan positif dimensi-dimensi welas diri dengan kepuasan hidup lebih lanjut karena rendahnya reliabilitas dimensi negatif welas diri dalam penelitiannya. Hasil tersebut cukup serupa dengan hasil penelitian ini yang menemukan adanya hubungan antara kepuasan hidup dengan komponen mengasihani diri, menghakimi diri, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi. Hal tersebut dapat menjadi acuan untuk pengeksploasian lebih lanjut. Hasil penelitian ini pun memperkuat hasil penelitian (Mülazım & Eldeleklioglu, 2016) yang meneliti peran *self-compassion* pada kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup pada mahasiswa di Turki, serta menemukan komponen mengasihani diri ($r = 0.44$) dan kewawasan ($r = 0.47$) berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Namun, penelitian Mülazım & Eldeleklioglu (2016) menemukan adanya hubungan positif yang moderat pada komponen kemanusiaan universal dengan kepuasan hidup ($r = 0.43$), berbeda dengan penelitian ini yang tidak menemukan adanya hubungan antara keduanya ($r = 0.47$). Adanya perbedaan hasil ini kemungkinan karena perbedaan karakteristik subjek yang diteliti pada penelitian ini dan penelitian lainnya. Dengan adanya penelitian-penelitian serupa yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa, penelitian ini menguatkan penemuan adanya hubungan positif pada keseluruhan *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal secara umum. Serta, terdapat hubungan positif pada komponen kewawasan ($r = 0.317$)

dan mengasihani diri ($r = 0.217$) pada welas diri dengan kepuasan hidup yang layak untuk dieksplorasi lebih lanjut pada dewasa awal di Indonesia.

Hasil penelitian ini pun menguatkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada masyarakat di Indonesia. Hasil ini ditunjukkan dengan hasil penelitian dari Aulia (2022) yang meneliti hubungan *self-compassion* dan kepuasan hidup pada remaja panti asuhan serta menemukan adanya hubungan positif dengan nilai $r = 0.698$ atau berkorelasi kuat. Hasil serupa pun ditunjukkan oleh penelitian Khairunnisa & Noor (2017) yang meneliti tentang hubungan *self-compassion* dengan *life satisfaction* pada remaja low vision di SLBN A kota Bandung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif pula pada antara welas diri dengan kepuasan hidup dan menemukan nilai $r = 0.608$. Penelitian tersebut pun menemukan korelasi positif antara komponen-komponen welas diri dengan kepuasan hidup, yaitu mengasihani diri ($r = 0.659$), kemanusiaan universal ($r = 0.450$), dan kewawasan ($r = 0.650$). Hasil tersebut menunjukkan persamaan bahwa kemanusiaan universal mempunyai hubungan paling lemah dengan kepuasan hidup apabila dibandingkan dengan hubungan kepuasan hidup dengan kewawasan atau mengasihani diri. Berdasarkan hasil-hasil tersebut, ditunjukkan bahwa secara keseluruhan, *self-compassion* mempunyai hubungan positif dengan kepuasan hidup masyarakat Indonesia pada berbagai rentang demografis. Hasil uji korelasi kepuasan hidup dengan komponen *self-compassion* pun terdapat keunikan di Indonesia dengan ditemukan adanya hubungan, khususnya pada komponen mengasihani diri dan kewawasan dengan dua penelitian menghasilkan penemuan yang sama, yaitu dari

penelitian ini dan penelitian Khairunnisa & Noor (2017) dan secara internasional sama dengan penelitian Mülazım & Eldelekliođlu (2016). Hal tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi lebih lanjut antara kepuasan hidup dengan mengasihı diri dan kewawasan, khususnya pada masyarakat di Indonesia, serta meneliti lebih lanjut perbedaan tidak adanya hubungan kemanusiaan universal dengan kepuasan hidup dengan kepuasan hidup yang berbeda dengan penelitian-penelitian lainnya. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan komponen-komponen tersebut dengan keseluruhan kepuasan hidup.

Kemudian, berdasarkan data penelitian, mayoritas responden mempunyai tingkat *self-compassion* di rentang sedang sampai rendah (51%). Hasil ini tentunya menunjukkan masih kurang idealnya tingkat *self-compassion* pada dewasa awal di Indonesia. Hal ini karena tingginya *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya stress, kecemasan, maupun gejala depresi. Rendahnya *self-compassion* pun berhubungan dengan tingginya tingkat psikopatologis (Macbeth & Gumley, 2012). Hasil ini pun menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal di Indonesia belum mempunyai rasa kasih sayang yang tinggi pada dirinya sendiri. Masih belum tingginya tingkat *self-compassion* ini mungkin terjadi karena individu masih terlalu banyak menghakimi diri sendiri, menganggap permasalahannya sebagai hal yang tidak dirasakan orang lain, serta melebih-lebihkan atau menekan pengalaman negatif yang dirasakan.

Hasil penelitian ini pun mengungkap bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepuasan hidup di rentang tinggi sampai sangat tinggi (50.6%). Namun,

masih terdapat banyak responden pula yang memiliki kepuasan hidup yang berada di tingkat sedang sampai rendah (48.5%). Padahal, rendahnya kepuasan hidup dapat mempunyai dampak negatif, seperti meningkatkan risiko depresi (Kaprio, dkk., 2004) dan memiliki masalah mental yang tinggi (Fergusson, dkk., 2015). Dewasa awal merupakan masa ketika individu umumnya sedang membentuk karier dan berada di fase *intimacy vs isolation*, bahkan menurut Damon (Santrock, 2018), dewasa awal cenderung kurang mempunyai tujuan hidup yang jelas. Belum terpenuhinya idealitas subjektif dalam bidang tersebut memungkinkan menjadi penyebab masih banyaknya dewasa awal di Indonesia yang mempunyai tingkat kepuasan hidup yang sedang sampai rendah. Selain itu, mungkin masih ada tujuan atau hal-hal yang dirasa tercapai oleh individu sehingga individu belum merasa puas dalam hidupnya.

Hasil penelitian ini pun berkesimpulan bahwa dewasa awal di Indonesia yang mempunyai sikap positif dan menyayangi pada diri mereka sendiri, serta memahami batasan dan tidak menghakimi diri sendiri mempunyai persepsi kepuasan hidup yang lebih baik ketika mengalami penderitaan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian sehingga perlu berhati-hati dalam memahami hasil pengolahan data. Kemudian, pengisian kuesioner untuk penelitian ini dilakukan secara *self-report* sehingga berisiko menghasilkan bias, seperti karena adanya *social desire*. Jumlah responden pun masih terbilang kurang banyak untuk merepresentasikan dewasa awal di Indonesia dengan lebih baik karena perbandingan populasi dan sampel yang tinggi. Ada kesenjangan juga dalam data

penelitian dengan kurang seimbangnya jumlah responden yang telah menikah dan belum menikah sehingga terdapat hasil yang mungkin kurang representatif untuk kelompok terkait.

Namun, meskipun terdapat keterbatasan. Hasil studi penelitian ini telah menguatkan penemuan sebelumnya, yaitu menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia. Penelitian ini pun menghasilkan kategorisasi tingkat *self-compassion* dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan bukti empiris adanya hubungan positif antara welas diri dengan kepuasan hidup dewasa awal di Indonesia. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat welas diri pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasannya, begitu pun sebaliknya. Dengan kata lain, semakin seseorang menyayangi dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan, semakin ia dapat merasa puas dalam hidupnya. Kemudian, penelitian ini pun menghasilkan kategorisasi pada tingkat *self-compassion* dan tingkat kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia. Serta terdapat temuan yang menemukan korelasi positif antara komponen kewawasan dan menyayangi diri dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Indonesia. Hasil-hasil ini tentunya menjadi literatur baru guna penelitian lebih lanjut.

B. Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan jumlah responden sehingga dapat digeneralisasikan pada dewasa awal di Indonesia secara umum. Penelitian yang mengeksplorasi pengaruh *self-compassion* pada kepuasan hidup pun dapat menambah dan memperkuat literatur terkait variabel. Penelitian selanjutnya pun dapat mengeksplorasi komponen-komponen pada welas diri dengan kepuasan hidup, khususnya pada dimensi mengasihi diri dan wawasan. Kemudian mengeksplorasi komponen kemanusiaan universal yang berbeda pada penelitian

ini dengan penelitian-penelitian lainnya. Lalu, untuk dewasa awal, diharapkan memahami komponen-komponen *self-compassion* sehingga mampu meningkatkan kualitas menyayangi diri sendiri. Selain itu, dewasa awal diharapkan dapat menemukan makna kehidupan masing-masing dan berupaya untuk puas dengan kehidupan yang sudah dijalani.

Daftar Pustaka

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Aruni, V. C., Mugiarto, H., & Sugiyo, S. (2023). The Effect of Self-Compassion and Gratitude on University Students Life Satisfaction: Social Support as the Mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 201–209.
- Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-Compassion in Clinical Samples: A Systematic Literature Review. *Scientific Research Publishing*, 11, 217–244. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.112015>
- Aulia, C. N. (2022). *Hubungan Self Compassion dan Life Satisfaction pada Remaja Panti Asuhan*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ayuningtias, A. U. H. (2018). Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia di Bali. *Jurnal Psikologi "Mandala,"* 2(1), 53–61.
- Badri, M. A., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), 1132–1138. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a857f8>
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32–39. <https://doi.org/10.3109/13685530903296698>
- Beutel, N. J. (2006). Life Satisfaction in Relation to Work and Family. *Work Family Researchers Network*, 1(1).

- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. (2007). *Is Well-Being U-Shaped Over the Life Cycle?*
- Carducci, B. J. (2009). *The Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- CBS. (2022). Fewer young adults say they are happy. In *CBS Statistic Netherlands* (p. 1).
- Chew, L.-C., & Ang, C.-S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, *42*, 5254–5264.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.
https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, *45*(11), 2427–2436.
<https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further Validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *16*, 118–134.
- Jebb, A. T., Morris, M., Tay, L., & Diener, E. (2019). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, *31*(3), 293–305.
<https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- Jennings, L. K., & Tan, P. P. (2014). Self-Compassion and Life Satisfaction in Gay Men. *Sage*, *115*(3), 888–895.
<https://doi.org/10.2466/21.07.PR0.115c33z>
- Khairunnisa, D. F., & Noor, H. (2017). Hubungan Self Compassion dengan Life Satisfaction pada Remaja Low Vision di SLBN A Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, *3*(2), 733–740. <https://doi.org/10.29313/v0i0.7534>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Elsevier*, *39*(6), 623–628.
- Kuchar, As. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology*

of Sport & Exercise, 67, 1–9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426>

- Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *IAAP: International Association of Applied Psychology*, 12(1), 166–187.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers*, 13, 1–10.
- Mülazım, Ö. Ç., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895–3904.
- Nathani, A. (2022). Self-Compassion and Life Satisfaction among Young Adults. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 11(5), 6–11. <https://doi.org/10.21275/SR22428231812>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nockita, C. R. (2016). *Self Compassion dan Kepuasan Hidup Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life Satisfaction: A literature Review. *The Researcher: International Journal of Management Humanities and Social Science*, 1(2), 25–32.
- Prihatini, Z. (2022). WHO: Hampir 1 Miliar Orang di Dunia Alami Gangguan Kesehatan Mental. *Kompas.Com*, 1.
- Sabaitytė, E., & Diržytė, A. (2017). Psychological Capital, Self-Compassion, and Life Satisfaction of Unemployed Youth. *International Journal of*

- Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 19, 49–69.
<https://doi.org/10.7220/2345-024X.19.3>
- Salinas-Jiménez, M. del M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a Positional Good: A Life Satisfaction Approach. *Soc Indic Res*, 103, 409–426.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11205-010-9709-1>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304–314.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40–50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sutanto, S. H., & Tanmas, J. (2020). Welas Diri untuk Mahasiswa. *Prosiding PKM - CSR*, 3, 766–771.
- Switek, M., & Easterlin, R. A. (2018). Life Transitions and Life Satisfaction During Young Adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 297–314.
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing* (2 ed.). John Wiley & Sons.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 173–180.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Elsevier*, 98, 91–95.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint alat ukur kepuasan hidup

SKALA KEPUASAN HIDUP		
Aspek	No	Aitem
Kepuasan Hidup	1	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan.
	2	Kondisi kehidupan saya sangat baik.
	3	Saya puas dengan kehidupan saya.
	4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup.
	5	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.

Lampiran 2. Blueprint alat ukur self-compassion

SKALA SELF-COMPASSION		
Aspek	No	Aitem
Mengasihi Diri	1	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.
	2	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.
	3	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.
	4	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.
	5	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
Kemanusiaan Universal	6	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.
	7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.
	8	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu

		juga dirasakan oleh sebagian besar orang.
	9	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.
Kewawasan	10	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.
	11	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.
	12	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.
	13	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.
Menghakimi Diri	14	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
	15	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
	16	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.
	17	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.
	18	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.
Isolasi	19	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.
	20	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.
	21	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.
	22	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.
Overidentifikasi	23	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan

		terus terpaku pada segala hal yang salah.
	24	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.
	25	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.
	26	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut.

Lampiran 3. Informed consent

Saya sudah mengerti atas informasi yang dipaparkan di atas, telah memenuhi kriteria penelitian, dan bersedia untuk menjadi partisipan penelitian secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. *

Ya

Tidak

Lampiran 4. Uji reliabilitas dan diskriminasi aitem kepuasan hidup

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.772
95% CI lower bound	0.692
95% CI upper bound	0.835

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation
LS1	0.538
LS2	0.620
LS3	0.519
LS4	0.548
LS5	0.527

Lampiran 5. Uji reliabilitas dan diskriminasi aitem self-compassion

Frequentist Scale Reliability Statistics ▼

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.896
95% CI lower bound	0.863
95% CI upper bound	0.923

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Item-rest correlation
SC5	0.367
SC12	0.385
SC19	0.437
SC23	0.570
SC26	0.641
SC1	0.240
SC8	0.411
SC11	0.421
SC16	0.546
SC21	0.511
SC3	0.287
SC7	0.469
SC10	0.421
SC15	0.533
SC4	0.634
SC13	0.506
SC18	0.622
SC25	0.563
SC9	0.415
SC14	0.632
SC17	0.392
SC22	0.529
SC2	0.416
SC6	0.694
SC20	0.326
SC24	0.344

Note. The following items were reverse scaled: SC1, SC8, SC11, SC16, SC21, SC4, SC13, SC18, SC25, SC2, SC6, SC20, SC24.

Lampiran 6. Uji normalitas kepuasan hidup

Fit Assessment ▼

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.077	0.128

Lampiran 7. Uji normalitas self-compassion

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.049	0.623

Lampiran 8. Uji korelasi self-compassion dan kepuasan hidup

Pearson's Correlations ▼

Variable		Self-Compassion	Life Satisfaction
1. Self-Compassion	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Life Satisfaction	Pearson's r	0.366	—
	p-value	< .001	—

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Lampiran 9. Uji korelasi kepuasan hidup dengan komponen-komponen self compassion

Pearson's Correlations ▼

Variable		Life Satisfaction	Mengasihi Diri	Menghakimi Diri	Kemanusiaan Universal	Isolasi	Kewawasan	Overidentifikasi
1. Life Satisfaction	Pearson's r	—						
	p-value	—						
2. Mengasihi Diri	Pearson's r	0.217	—					
	p-value	< .001	—					
3. Menghakimi Diri	Pearson's r	0.336	0.052	—				
	p-value	< .001	0.432	—				
4. Kemanusiaan Universal	Pearson's r	0.049	0.640	-0.093	—			
	p-value	0.459	< .001	0.157	—			
5. Isolasi	Pearson's r	0.317	0.052	0.692	-0.021	—		
	p-value	< .001	0.434	< .001	0.744	—		
6. Kewawasan	Pearson's r	0.317	0.052	0.692	-0.021	1.000	—	
	p-value	< .001	0.434	< .001	0.744	< .001	—	
7. Overidentifikasi	Pearson's r	0.250	0.048	0.615	-0.019	0.722	0.722	—
	p-value	< .001	0.466	< .001	0.773	< .001	< .001	—

Lampiran 10. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia

Frequencies for Usia ▼

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20 th	19	8.155	8.155	8.155
21 th	43	18.455	18.455	26.609
22 th	38	16.309	16.309	42.918
23 th	30	12.876	12.876	55.794
24 th	24	10.300	10.300	66.094
25 th	7	3.004	3.004	69.099
26 th	4	1.717	1.717	70.815
27 th	3	1.288	1.288	72.103
28 th	6	2.575	2.575	74.678
29 th	23	9.871	9.871	84.549
30 th	7	3.004	3.004	87.554
31 th	3	1.288	1.288	88.841
32 th	4	1.717	1.717	90.558
33 th	6	2.575	2.575	93.133
34 th	6	2.575	2.575	95.708
35 th	4	1.717	1.717	97.425
36 th	1	0.429	0.429	97.854
37 th	3	1.288	1.288	99.142
38 th	1	0.429	0.429	99.571
39 th	1	0.429	0.429	100.000
Missing	0	0.000		
Total	233	100.000		

Lampiran 11. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Frequencies for JK

JK	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	110	47.210	47.210	47.210
Perempuan	123	52.790	52.790	100.000
Missing	0	0.000		
Total	233	100.000		

Lampiran 12. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pekerjaan

Frequencies for PKJ ▼

PKJ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	103	44.206	44.206	44.206
Ya	130	55.794	55.794	100.000
Missing	0	0.000		
Total	233	100.000		

Lampiran 13. Karakteristik responden penelitian berdasarkan status pernikahan

Frequencies for menikah

menikah	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Belum	178	76.395	76.395	76.395
Ya	55	23.605	23.605	100.000
Missing	0	0.000		
Total	233	100.000		

Lampiran 14. Data penelitian kepuasan hidup

Responden	Aitem 1	Aitem 2	Aitem 3	Aitem 4	Aitem 5	Total
1	1	2	2	1	1	7
2	3	3	2	1	1	10
3	4	4	4	4	1	17
4	2	3	2	3	2	12
5	3	4	4	4	2	17
6	4	4	4	4	3	19
7	4	4	4	5	2	19
8	4	5	5	4	5	23
9	3	3	3	2	1	12
10	3	4	4	4	3	18
11	1	3	4	2	1	11
12	5	1	4	5	3	18
13	3	3	3	3	2	14
14	3	4	4	4	4	19
15	3	3	3	3	2	14

16	4	5	5	5	4	23
17	2	4	4	3	3	16
18	4	4	2	3	2	15
19	2	3	4	4	2	15
20	4	4	4	4	4	20
21	4	4	5	4	5	22
22	4	4	4	4	4	20
23	3	4	4	1	4	16
24	5	5	3	3	2	18
25	3	4	3	2	1	13
26	4	4	4	4	3	19
27	1	3	3	3	2	12
28	2	2	4	2	1	11
29	2	4	2	3	2	13
30	5	5	1	4	5	20
31	5	4	5	4	2	20
32	4	5	4	4	2	19
33	4	4	4	4	3	19
34	2	4	4	3	2	15
35	1	2	1	4	1	9
36	2	4	3	3	3	15
37	2	1	3	3	1	10
38	4	5	5	4	5	23
39	4	3	3	3	2	15
40	5	5	5	5	5	25
41	4	4	4	3	3	18
42	2	1	2	2	4	11
43	4	4	4	4	2	18
44	5	3	2	1	1	12
45	4	5	5	3	3	20

46	3	2	4	2	1	12
47	2	2	2	4	1	11
48	3	3	4	4	2	16
49	4	4	3	3	3	17
50	4	5	5	5	4	23
51	4	4	4	4	2	18
52	4	4	4	5	3	20
53	4	4	4	3	3	18
54	4	3	5	4	4	20
55	3	3	3	4	3	16
56	4	5	5	4	4	22
57	2	3	4	2	2	13
58	3	4	4	3	3	17
59	4	4	4	3	5	20
60	2	5	5	5	5	22
61	1	2	3	2	2	10
62	1	3	4	2	1	11
63	4	4	4	4	1	17
64	4	4	1	3	1	13
65	3	4	3	2	2	14
66	3	4	4	4	3	18
67	4	4	4	3	3	18
68	3	5	3	3	5	19
69	4	4	2	4	1	15
70	3	2	3	2	1	11
71	3	4	4	2	2	15
72	4	4	3	3	4	18
73	5	5	5	5	5	25
74	3	4	4	1	1	13
75	4	4	3	3	3	17

76	3	3	4	2	2	14
77	4	4	4	3	3	18
78	3	5	5	5	2	20
79	2	2	2	2	1	9
80	2	5	5	4	3	19
81	4	3	5	4	3	19
82	5	5	4	4	5	23
83	1	4	4	2	1	12
84	4	3	4	4	3	18
85	4	4	4	4	4	20
86	3	3	3	4	2	15
87	4	4	4	4	1	17
88	2	2	2	2	5	13
89	4	4	4	4	4	20
90	3	4	4	4	3	18
91	3	4	4	3	1	15
92	3	4	2	4	2	15
93	5	5	5	4	2	21
94	3	4	3	3	3	16
95	4	3	4	4	1	16
96	5	5	5	4	5	24
97	4	4	4	4	4	20
98	3	4	4	4	4	19
99	4	4	4	4	1	17
100	2	3	3	4	3	15
101	2	3	2	4	1	12
102	3	3	3	2	1	12
103	3	2	4	3	2	14
104	4	4	4	4	3	19
105	3	5	5	4	5	22

106	2	4	2	5	2	15
107	5	5	5	5	5	25
108	4	4	4	4	3	19
109	4	4	4	4	4	20
110	2	3	4	2	1	12
111	3	4	4	4	3	18
112	4	3	4	4	1	16
113	3	4	2	4	2	15
114	4	4	4	4	2	18
115	2	3	3	2	1	11
116	3	4	4	3	1	15
117	5	5	5	5	4	24
118	2	4	3	3	4	16
119	3	4	4	2	2	15
120	4	5	5	4	3	21
121	3	4	3	4	2	16
122	4	4	4	5	2	19
123	4	5	3	2	1	15
124	4	5	4	5	4	22
125	3	4	4	3	2	16
126	4	4	4	4	3	19
127	4	4	4	3	4	19
128	3	3	5	4	5	20
129	3	3	3	3	3	15
130	3	3	4	3	2	15
131	2	3	4	1	4	14
132	3	3	4	5	2	17
133	3	4	5	4	3	19
134	3	4	3	3	2	15
135	3	4	4	4	2	17

136	5	4	5	5	4	23
137	3	3	3	3	3	15
138	3	4	3	4	2	16
139	2	1	2	1	2	8
140	4	3	5	4	1	17
141	4	3	3	4	3	17
142	4	4	4	4	4	20
143	4	3	4	3	2	16
144	3	4	3	2	4	16
145	3	3	4	5	1	16
146	2	3	3	2	3	13
147	3	4	5	5	1	18
148	4	4	4	4	2	18
149	2	4	4	5	3	18
150	4	2	2	2	2	12
151	4	4	4	4	4	20
152	4	4	3	4	4	19
153	3	3	3	4	2	15
154	3	3	3	3	1	13
155	3	3	1	1	1	9
156	3	3	3	3	3	15
157	3	4	3	3	4	17
158	3	3	3	3	2	14
159	5	5	5	4	5	24
160	3	3	3	3	3	15
161	5	5	5	5	5	25
162	4	4	4	2	1	15
163	3	3	4	3	4	17
164	3	1	1	3	5	13
165	3	3	2	3	3	14

166	3	4	5	3	1	16
167	3	3	4	2	3	15
168	5	5	5	5	4	24
169	5	5	5	5	5	25
170	4	5	5	4	4	22
171	3	3	4	4	5	19
172	3	3	2	3	3	14
173	4	4	4	4	3	19
174	4	5	5	2	5	21
175	4	4	3	3	3	17
176	3	3	3	3	3	15
177	5	5	5	5	5	25
178	4	3	4	4	3	18
179	3	4	2	2	1	12
180	3	3	3	2	2	13
181	1	5	4	4	3	17
182	2	3	3	4	2	14
183	2	3	2	2	1	10
184	4	5	5	5	3	22
185	3	3	3	3	4	16
186	4	4	4	4	3	19
187	5	5	5	5	5	25
188	5	5	5	5	4	24
189	2	3	3	3	3	14
190	4	4	3	4	4	19
191	3	2	3	2	5	15
192	1	1	1	3	3	9
193	3	4	3	3	1	14
194	2	4	5	4	1	16
195	3	3	3	4	1	14

196	3	3	3	3	3	15
197	3	3	2	2	1	11
198	5	5	5	2	5	22
199	1	3	1	5	1	11
200	4	3	3	4	2	16
201	5	5	5	5	5	25
202	4	5	4	4	4	21
203	2	5	4	2	2	15
204	4	5	5	5	4	23
205	4	4	4	4	4	20
206	4	3	4	3	2	16
207	2	3	4	3	1	13
208	5	5	5	5	1	21
209	3	3	3	3	3	15
210	4	3	3	3	2	15
211	4	5	4	4	4	21
212	3	3	3	3	2	14
213	3	4	4	4	3	18
214	4	4	3	3	2	16
215	2	2	3	4	2	13
216	2	3	2	2	1	10
217	4	4	5	4	4	21
218	4	3	4	4	2	17
219	5	5	5	1	1	17
220	4	5	4	5	4	22
221	3	4	2	2	2	13
222	2	3	3	5	2	15
223	2	1	2	5	1	11
224	5	3	5	3	3	19
225	1	5	5	5	2	18

16	3	3	3	1	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	2	2	4
17	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3
18	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	3	3	3	5	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2
19	3	2	5	1	3	3	4	5	4	3	3	3	2	4	5	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	4
20	2	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	2	2	4
21	2	1	2	3	4	2	4	4	5	5	2	3	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4
22	2	2	5	1	4	1	4	2	4	5	2	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	5
23	4	3	5	2	5	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	5
24	5	2	5	1	5	4	5	3	2	4	2	5	2	2	5	2	5	4	4	3	1	5	5	2	1	4
25	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3
26	2	4	4	3	2	4	4	5	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	5	4	2	3	4	4	3
27	4	5	3	4	4	5	3	3	4	2	4	2	5	2	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	4	3
28	2	4	5	1	5	2	5	5	5	5	2	5	4	5	5	4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	5
29	1	4	2	4	1	5	2	5	4	1	5	3	4	2	4	4	2	5	3	4	5	2	3	1	5	2
30	1	1	1	1	1	1	2	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5
31	4	4	5	1	5	3	5	5	5	5	1	5	2	5	5	3	4	1	4	3	1	5	5	1	3	5
32	1	1	4	1	5	1	5	2	2	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	1	3	5	4	2	4
33	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3
34	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4
35	4	4	3	5	2	4	3	5	4	3	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	2
36	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4
37	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4
38	3	1	4	2	3	4	4	5	3	1	1	2	4	2	1	3	2	5	4	3	4	2	4	2	4	4
39	4	3	5	4	4	2	5	1	4	2	5	2	2	4	5	3	3	1	3	2	3	5	4	1	3	3
40	1	1	3	1	5	1	4	1	5	3	1	5	3	4	4	1	4	2	5	4	1	5	4	4	3	5
41	1	3	4	2	4	2	4	3	4	3	2	4	3	5	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4
42	3	4	4	4	5	4	3	3	5	3	2	5	4	3	3	5	3	4	4	2	4	5	3	1	5	5
43	2	2	4	3	3	4	5	2	4	5	2	4	4	4	2	2	2	4	2	3	2	4	4	2	2	4
44	2	3	4	1	2	2	5	1	2	4	4	5	1	1	4	3	4	4	5	5	1	1	4	4	5	3
45	1	2	2	3	3	3	4	3	5	4	2	3	2	4	3	1	3	2	3	4	3	3	5	4	4	4

46	3	1	5	2	3	2	5	4	5	4	4	3	2	4	5	3	4	1	4	3	2	4	4	1	2	4
47	3	1	5	3	3	4	5	4	1	4	5	3	5	2	4	4	1	5	2	4	2	2	4	5	4	4
48	3	3	4	1	3	2	4	5	3	3	3	3	2	5	3	2	3	3	4	3	4	3	5	2	3	3
49	5	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4
50	2	1	4	2	4	2	4	2	5	3	1	5	2	4	5	2	4	2	4	4	1	4	5	4	2	5
51	2	2	3	2	4	2	4	3	5	4	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	2	2	4
52	1	1	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3
53	2	2	3	4	5	4	4	2	5	3	2	3	4	4	3	4	2	5	4	4	2	4	4	1	3	4
54	2	4	5	2	5	1	3	4	2	5	4	5	4	3	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5
55	3	4	4	2	5	2	4	3	1	4	3	4	4	4	5	4	2	2	4	3	1	3	3	2	4	4
56	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
57	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
58	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3
59	2	2	2	2	4	1	2	2	4	2	2	4	2	5	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4
60	1	5	5	1	5	2	5	3	5	5	2	3	2	4	4	1	3	1	5	5	4	3	5	3	4	5
61	2	2	2	4	5	4	2	5	4	2	2	4	3	3	3	5	4	4	2	5	4	3	3	3	4	4
62	3	4	3	2	4	4	5	4	2	3	4	3	5	3	4	4	3	5	3	5	1	5	3	5	4	3
63	2	2	3	3	3	2	5	3	5	4	1	2	2	5	5	4	2	2	2	1	1	5	5	1	2	5
64	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	2	1	3	3
65	3	2	4	3	4	4	5	4	5	5	3	3	1	5	4	3	4	2	3	3	3	4	5	4	4	3
66	2	3	4	2	4	3	4	2	4	5	2	5	3	2	4	4	4	2	5	3	2	4	4	3	4	4
67	3	4	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	5	4	3	4	3	5	3	5	4	3	4	3	3	3
68	1	1	5	1	5	2	5	3	5	5	5	5	3	5	5	2	5	2	5	1	1	5	5	1	2	5
69	4	4	2	5	4	5	2	5	5	2	4	2	5	2	1	4	2	5	4	4	4	4	2	2	5	4
70	2	1	5	1	4	2	5	3	3	3	5	4	2	5	5	4	4	2	5	3	2	5	5	2	3	4
71	3	4	5	2	4	2	5	3	5	3	3	4	1	4	5	2	5	1	5	2	1	4	5	1	1	4
72	1	1	5	1	4	1	4	3	5	5	2	4	4	5	5	2	5	1	4	2	1	4	4	1	1	5
73	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	2	2	5
74	1	5	5	5	1	5	2	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1
75	2	2	5	2	5	3	5	3	5	4	2	4	3	4	5	2	5	2	3	2	3	5	4	2	2	5

76	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	
77	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	
78	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	
79	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
80	1	1	5	2	3	2	5	4	5	4	3	3	1	5	4	2	4	2	5	2	3	5	3	2	3	5	
81	1	1	4	1	4	1	4	4	5	5	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3	3	4	3	1	1	5	
82	1	1	1	1	2	3	3	4	5	5	4	3	4	5	5	5	3	5	3	5	1	4	4	2	5	5	
83	4	4	5	4	5	4	4	4	5	1	5	3	5	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	3	5	4	
84	5	2	3	4	4	4	3	5	3	2	4	2	4	3	2	5	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	
85	1	1	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	3	
86	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	5	3	3	4	3	
87	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	
88	2	4	4	4	3	4	3	5	3	3	5	2	4	3	4	5	3	4	2	5	3	3	2	4	5	2	
89	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	
90	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	
91	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	1	4	
92	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	
93	3	4	5	2	5	4	5	4	5	5	2	3	4	5	5	4	3	3	4	4	1	4	4	3	4	5	
94	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
95	3	3	4	4	3	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	
96	1	3	3	1	5	1	5	1	5	5	1	4	1	5	5	1	5	1	5	3	1	4	5	2	1	5	
97	1	1	5	1	4	2	5	1	4	4	4	4	2	4	5	1	3	2	3	4	1	3	4	1	2	4	
98	5	2	5	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	
99	1	4	3	3	4	4	4	3	5	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
100	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	
101	1	4	4	1	5	2	4	4	5	3	1	4	3	3	4	2	5	3	3	4	2	4	4	2	2	4	
102	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	

10	3	3	1	4	1	4	2	5	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	1	2	3
10	4	2	1	5	1	4	1	5	5	5	4	4	4	3	5	5	1	3	4	4	1	4	5	5	4	5	4
10	5	1	5	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	5
10	6	1	2	5	2	5	1	5	4	5	5	1	5	3	5	5	4	1	2	4	4	1	4	5	4	3	4
10	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	8	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
10	9	1	1	4	1	4	1	5	4	5	4	3	4	1	4	4	1	2	1	2	1	1	5	4	1	1	4
11	0	4	1	5	4	4	4	5	5	2	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	5	4	3	2	2	4	5
11	1	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
11	2	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
11	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	1	3	3
11	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3
11	5	1	3	3	2	3	1	5	3	5	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3
11	6	4	2	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	5	3	4	1	4	5	4	3	3	3	4	4
11	7	3	2	3	2	5	2	4	4	5	5	3	4	4	4	5	3	3	4	3	1	4	4	4	1	3	4
11	8	2	2	5	1	3	4	5	5	4	4	2	4	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	5	2	5	3
11	9	3	3	4	3	4	4	5	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	1	2	4

12	0	3	2	5	2	5	2	5	3	5	3	2	5	2	5	5	2	4	2	5	3	4	4	5	3	2	3	
12	1	2	4	4	2	4	2	5	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	4	
12	2	1	2	4	1	5	1	2	4	5	1	1	4	1	5	1	1	1	1	4	1	1	5	5	1	1	5	
12	3	1	1	4	1	4	1	4	3	5	5	1	3	1	4	5	3	4	2	5	3	1	5	5	2	1	5	
12	4	5	2	5	1	5	1	5	4	5	5	2	5	2	5	5	2	3	3	2	4	1	4	4	1	2	4	
12	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	
12	6	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	2	4	
12	7	3	2	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	3	5	4	2	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	
12	8	4	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	5	4	3	3	5	3	5	
12	9	1	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	
13	0	3	4	5	3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	4	
13	1	2	3	5	2	4	2	5	3	5	4	1	3	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	2	5	
13	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	
13	3	2	2	3	1	4	2	3	3	5	2	2	4	2	4	4	1	3	2	4	3	2	4	3	2	2	4	
13	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3
13	5	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	6	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	4	

13	7	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3			
13	8	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	
13	9	5	5	2	5	2	3	4	5	4	4	4	4	5	4	1	5	4	5	4	4	1	1	1	4	5	1	
14	0	2	1	4	2	5	2	5	4	5	5	3	3	1	4	3	3	3	1	3	2	2	3	1	1	1	3	
14	1	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	3	2	3	3	
14	2	5	3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	2	4	4	5	5	1	4	5	
14	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	
14	4	3	4	2	2	3	2	4	3	3	4	5	3	2	5	2	4	2	3	5	3	5	5	2	4	4	4	
14	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	
14	6	3	4	3	3	4	2	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	
14	7	2	3	5	3	5	3	5	2	4	4	3	4	5	3	5	2	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	
14	8	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	3	1	4	4	2	2	4	
14	9	3	1	5	5	4	1	5	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	1	2	4	
15	0	2	2	4	4	4	2	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	4	4	5	
15	1	1	4	4	4	4	2	5	2	5	5	1	5	4	5	5	2	5	4	4	4	1	4	5	1	2	4	
15	2	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4
15	3	2	4	5	3	4	1	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	2	2	4

15	4	4	2	5	3	3	3	3	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	3	4	5	3	2	2	3	4
15	5	4	3	3	4	1	4	2	5	3	3	4	2	5	2	3	4	3	5	2	4	3	3	3	5	5	4
15	6	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
15	7	2	1	3	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3
15	8	2	1	2	1	1	3	4	1	5	4	1	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4	1	1	3
15	9	2	1	5	2	3	1	3	1	5	3	1	3	3	5	3	2	4	1	3	2	4	5	4	1	4	5
16	0	4	2	4	3	4	2	4	4	5	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	1	4	4	1	3	4
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	2	4	2	5	4	5	5	5	3	4	2	3	4	1	2	5	4	3	3	2	4	2	5	4	2	3	4
16	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1
16	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	5	1	1
16	5	2	3	4	1	3	1	3	3	4	3	2	4	3	4	3	1	4	3	2	2	1	4	5	2	2	3
16	6	3	2	3	2	5	1	5	3	5	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	5	2	3	5	3	3	4
16	7	3	3	5	4	4	2	5	4	4	4	1	4	2	4	5	2	4	1	4	2	3	4	4	2	4	4
16	8	1	3	5	3	3	2	5	4	4	2	5	3	1	3	5	5	2	4	4	5	2	1	3	1	4	4
16	9	1	3	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	0	4	3	4	2	5	2	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4

17	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	
17	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
17	3	4	3	4	2	3	4	5	2	5	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	2	4	4	
17	4	2	4	5	4	5	4	5	4	4	4	2	4	1	5	5	2	4	2	2	5	1	5	4	2	2	4	
17	5	4	2	4	4	4	3	5	4	5	4	2	4	4	4	5	3	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3	
17	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	
17	7	1	2	5	2	5	1	5	3	5	5	2	5	2	5	5	3	5	3	5	2	3	5	5	2	2	5	
17	8	3	2	3	1	3	2	3	2	5	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	
17	9	3	4	4	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	
18	0	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	
18	1	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	3	1	5	4	4	5	2	5	2	4	2	5	2	4	5	5	
18	2	1	2	2	3	4	2	4	2	5	4	2	5	1	4	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	
18	3	2	1	5	1	3	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	3	2	5	
18	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	2	4	
18	5	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	
18	6	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	1	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	
18	7	5	1	1	1	5	1	3	1	3	3	1	5	1	3	1	3	5	1	1	5	1	1	1	1	1	5	

18	8	2	1	2	3	4	1	4	2	4	4	2	4	3	5	4	3	4	3	5	4	3	4	4	1	3	4
18	9	3	3	4	4	5	3	5	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	0	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
19	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	4
19	2	5	5	5	5	1	5	2	5	3	3	1	3	1	5	1	5	3	5	1	5	5	3	3	3	5	3
19	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3
19	4	2	2	5	4	4	4	5	5	4	2	5	5	5	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4
19	5	2	3	3	1	4	2	2	1	5	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	1	1	3
19	6	3	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	1	3	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3
19	7	5	1	2	5	5	5	2	4	4	2	3	4	1	5	5	3	1	1	2	4	4	4	1	3	5	5
19	8	5	1	5	1	1	1	3	5	5	5	3	1	1	5	5	1	5	1	5	3	5	5	5	1	1	5
19	9	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	5	5	1	5	5
20	0	4	5	4	5	2	5	4	5	2	3	5	2	4	3	4	4	4	3	3	5	5	4	2	4	3	3
20	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4
20	3	4	5	4	5	3	4	4	5	3	4	5	5	5	3	4	4	3	5	2	4	4	3	4	4	5	3
20	4	1	1	3	1	5	1	4	1	5	3	2	5	1	2	4	1	5	1	4	5	1	5	5	1	3	5

20	5	2	2	4	1	5	2	4	2	5	4	3	5	2	5	4	3	4	2	4	2	2	4	3	2	3	4
20	6	5	3	2	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	5
20	7	1	1	5	3	5	1	5	1	5	3	1	5	3	5	3	3	4	1	1	1	1	5	5	1	1	4
20	8	1	3	2	2	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	0	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	3	5	1	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	2	3	4
21	1	1	1	4	3	4	3	4	3	5	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	3
21	2	4	2	4	2	4	1	4	5	3	3	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	2	4
21	3	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	2	5	5	3	5	4	4	4	5	5	3	4	4	2	5	4
21	4	3	4	3	5	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4
21	5	3	2	4	2	3	2	5	2	5	4	2	4	2	4	4	3	4	1	2	3	2	4	4	1	2	3
21	6	1	2	5	1	4	1	3	3	5	4	3	4	1	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	1	2	4
21	7	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	8	4	1	3	1	3	2	1	3	3	3	3	4	1	4	3	2	4	2	4	2	4	4	1	3	3	
21	9	1	1	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5
22	0	3	3	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	3	3	4
22	1	3	4	3	4	2	4	5	5	4	2	3	3	3	4	4	5	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2

22	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	5	2	3	2	4	3	3	5	4	3	3	2	3	3	3	3	3
22	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	4	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3
22	4	3	3	3	3	5	3	3	3	5	5	2	5	4	5	5	4	5	4	3	1	1	5	5	1	1	5
22	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	6	2	2	2	1	3	1	2	1	5	5	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	3
22	7	5	4	5	2	3	2	4	5	5	3	2	4	3	5	3	4	5	2	5	2	1	5	5	2	3	5
22	8	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	1	3	1	3	3	1	3	4	1	1	4
22	9	3	4	5	2	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	4
23	0	3	4	4	2	3	4	5	2	4	5	1	4	4	5	4	3	3	3	4	3	2	5	5	2	3	4
23	1	1	1	3	3	5	2	5	2	4	4	2	3	3	3	4	1	5	1	3	3	1	3	4	1	1	2
23	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	3	1	4	3
23	3	2	2	5	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4

Lampiran 16. Link data mentah

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14uwrfdHKafRgshxkx4VQcHL6XHfgYZhEGVnLAraD8uw/edit#gid=1497416082>