



ANALISIS KORELASI SELF COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA ANAK SULUNG PEREMPUAN DEWASA AWAL

CORRELATION ANALYSIS OF SELF COMPASSION WITH PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN EARLY ADULT GIRLS

Fifian Prahayuningtyas¹⁾, Debora Basaria²⁾

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara;

Email: fifian.705200182@stu.untar.ac.id¹, deborab@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Corresponden
Fifian Prahayuningtyas
fifian.705200182@stu.untar.ac.id

Keywords:
Compassion, Psychological Well-being, Firstborn, Early Adulthood.

Website:
<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1176 - 1190

In a family, a child plays a crucial role as a source of happiness and primary hope for their parents. There are certain influences in the development of each child based on their birth order. This research focuses on first-born adult females with a total of 386 participants. The aim of this study is to examine the relationship between self-compassion and the psychological well-being of first-born adult females. The research was conducted using a gform questionnaire distributed via social media. This questionnaire was designed to measure two research variables: the self-compassion scale, which yielded a Cronbach's Alpha of 0.904, and the psychological well-being variable, which obtained a Cronbach's Alpha of 0.894. Data analysis involved a correlation test to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among first-born adult females, resulting in a score of $r = 0.777$ and $p < 0.00$. According to this data, it indicates a significant relationship between the two variables. Therefore, it can be concluded that an individual's level of self-compassion significantly influences and correlates with their level of psychological well-being. The higher an individual's level of self-compassion, the higher their psychological well-being, and vice versa

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Corresponden
Fifian Prahayuningtyas
fifian.705200182@stu.untar.ac.id

Kata kunci:
Belas Kasih,
Kesejahteraan Psikologis,
Anak Sulung, Dewasa
Awal.

Website:
<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Hal: 1176 - 1190

ABSTRAK

Pada sebuah keluarga, anak berperan menjadi sumber bahagia dan harapan utama bagi orang tuanya. Terdapat pengaruh tertentu dalam perkembangan bagi setiap anak yang dilahirkan berdasarkan dengan urutan kelahirannya. Subjek penelitian ini yaitu anak sulung perempuan dewasa awal dengan jumlah subjek partisipan 386 orang. Tujuan dilakukannya penelitian yaitu mengkaji hubungan *self compassion* terhadap *psychological well-being* anak sulung perempuan dewasa awal. Penelitian ini dilaksanakan memanfaatkan angket berbentuk *gform* yang diberikan lewat *social media*. Kuesioner ini diberikan untuk mengukur 2 variabel penelitian diantaranya *self compassion scale* menggunakan Cronbach's Alpha yakni 0.904. Sementara itu, variabel *psychological well being* mendapatkan Cronbach's Alpha yakni 0.894. Analisa data berupa uji korelasi dalam mengkaji hubungan *self compassion* terhadap *psychological well being* anak sulung perempuan dewasa awal, dengan hasil skor $r = 0,777$ dan $p < 0,00$. Menurut data itu, menunjukkan adanya hubungan diantara kedua variabel. Dengan demikian, bisa disimpulkan peneliti yaitu tinggi rendahnya *self compassion* seseorang akan mempengaruhi dan sejalan dengan tingkat *psychological well being* orang tersebut. Semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki individu, semakin tinggi juga *psychological well-being* yang dimiliki individu tersebut, begitu juga sebaliknya.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Pada sebuah keluarga, anak berperan menjadi sumber bahagia dan harapan utama bagi orang tuanya. Keberadaan orang tua berperan penting bagi tumbuh kembang seorang anak, anak pertama kali memperoleh segala pengetahuan dengan orang tua (Sapphira, 2022). Terdapat pengaruh tertentu dalam perkembangan bagi setiap anak yang dilahirkan berdasarkan dengan urutan kelahirannya (Hurlock, 1980). Hadibroto et al (2002) menjelaskan bahwa waktu kelahiran tidak saja berdasarkan waktu lahir yang ada disebuah rumah namun pada anggapan secara psikologi dipengaruhi oleh peristiwa kanak-kanak, terutama pada saat menginjak usia 2 hingga 5 tahun. Menurut Gunarsa (1981) terdapat 4 kelompok yang berbeda berdasarkan dengan urutan kelahirannya yakni, anak sulung, anak kedua, anak bungsu, serta anak satu-satunya.

Setiap anak dalam keluarga mempunyai keunikannya masing-masing, misalnya pada sulung yang sebelumnya sempat menjadi anak tunggal mereka cenderung mengalami penurunan posisi yang traumatis hingga waktu ketika saudara kandungnya lahir (Subroto et al, 2017). Anak sulung ialah anak pertama yang individu tersebut merupakan kakak untuk adik atau anak yang umurnya berada dibawahnya (lebih muda). Menurut Adler seperti yang dijelaskan dalam penelitian

Chandra (2015), anak pertama menerima perhatian penuh dari orang tua, namun perhatian ini berkurang ketika adik yang dimilikinya lahir. Anak sulung seringkali mengalami berbagai pengalaman sebagai anak pertama, sehingga lebih banyak menghadapi tantangan hidup. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan anak pertama lebih cenderung mengalami lebih banyak peristiwa dalam kehidupannya dibandingkan dengan saudara-saudaranya (Khansanah & Rosyida, 2018). Sebagaimana yang disebutkan Adler (dalam Fauziyyah et al, 2019) terdapat kecenderungan pada anak pertama untuk menghadapi lebih banyak masalah daripada saudara kandungnya. Oleh sebab itu, masalah-masalah ini dapat membuat anak sulung merasa terbebani. Seperti yang disebutkan Martin yang dikutip pada Silaen (2016), cenderung anak sulung dijadikan ambisi dan harapan yang berlebihan dari ayah dan ibu kemudian menjadi korban dari berbagai tuntutan yang diberikan. Oleh sebab itu, anak sulung harus mampu menghadapi berbagai tekanan dan masalah yang ada dalam hidupnya juga dapat mengatasi segala rintangan sebab mereka memikul beban tanggung jawab yang jauh lebih besar dan berat. Penjelasan Atkinson yang berada dalam Chandra (2015), menyebutkan bahwa anak pertama umumnya memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi. Hal ini dapat memicu munculnya emosi-emosi negatif, seperti kecemasan dan ketakutan akan ketidakmampuan memenuhi ekspektasi orang tua. Menurut Hurlock yang dikutip oleh Putu et al. (2017), anak pertama cenderung lebih rentan terhadap perasaan kecemasan serta kekhawatiran tidak bisa melakukan pemenuhan harapan atau ekspektasi ayah dan ibu. Ayah dan ibu biasanya berharap yang lebih besar kepada si sulung mereka daripada anak kedua atau ketiga (Santrock, 2002). Hal ini karena anak pertama akan menjadi pusat perhatian dan harapan orang tua (Palmer, 1996).

Anak perempuan sering disebutkan memiliki sikap yang halus, lemah lembut, dan rentan. Pernyataan Wykes (2001) memperkuat bahwa perempuan lebih rentan terhadap terhadap kehancuran, dan dianggap tidak memiliki kemampuan untuk bertindak. Selain itu, karakter wanita terlihat cenderung rumit dan terdapat banyak perbedaan pada satu wanita dan wanita lainnya. Hal ini sesuai dengan beragam pendapat peneliti sebelumnya. Pendapat Erikson yang dilansir dari Nuhayati (2016) mengatakan bahwa perempuan umumnya memiliki sifat yang lemah lembut, membimbing, pasif, menyayangi, membela, dan menyukai kedamaian. McClelland (dalam Nurhayati, 2016) menambahkan bahwa perempuan didasarkan dalam kepemilikan kemauan untuk memiliki prestasi, konsep diri sendiri, dan kerendahan harga diri, serta kurang jelas tentang pencapaian. Selanjutnya Maslow (dalam Nurhayati, 2016) mengatakan bahwa tingginya rasa percaya diri dapat membuat perempuan memiliki kemandirian, asertif, kesuksesan, dan memiliki interaksi sosial yang kuat. serta lembut, rendah hati, serta kekurangan yang tampak dalam sifat, bentuk dan karakter yang terlihat.

Anak sulung perempuan cenderung menginginkan untuk lebih dilihat sebagai individu yang terbaik dibandingkan dengan anak lainnya, karena adanya tuntunan dimana individu tersebut harus jadi dewasa dan mandiri, selain itu juga memiliki tanggung jawab yang lebih dalam menjadi panutan untuk saudara kandungnya. Karakteristik *iconic* anak perempuan yaitu memberikan perlindungan, menyayangi, serta merawat. Maka sebab itu, karakteristik menjadi dewasa yang dimiliki pada anak sulung perempuan ini dapat menimbulkan jiwa *leadership*. Berdasarkan pernyataan diatas dapat mempengaruhi tekanan yang timbul pada anak sulung perempuan.

Hal ini dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi bahkan munculnya stress. Individu pada tahap dewasa awal cenderung rentan mengalami stress (Agarwal et al, 2020). Dikarenakan banyaknya pemicu stress dan mulai bermunculannya kompleksitas terkait dengan bagaimana peran individu dan banyaknya perkembangan dengan tuntutan yang selalu berubah (Santrock, 2011). Semakin menginjak masa dewasa, individu akan memiliki banyak hal yang ingin dicapai. Banyak impian, ambisi, dan keinginan yang pada akhirnya akan membuat individu merasa lelah baik fisik maupun psikologis (Widodo, 2018). Pada survei yang dilakukan (Mental Health Foundation, 2018) dengan melibatkan 4.619 orang di Inggris, berpendapat seseorang di awal kedewasaan cenderung lebih merasakan stress serta memiliki dampak yang cukup parah.

Dewasa awal merupakan masa peralihan dimana individu mulai mandiri, tidak bergantung dengan orang lain, mulai mandiri secara ekonomi, memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan, serta pendapat terhadap masa depan pun telah berdasarkan realita. Pada kehidupan di awal kedewasaan akan semakin mempunyai peningkatan kompleksitas dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran serta tuntutan baru seperti mulai memasuki dunia kerja, munculnya beban dalam menjalankan pekerjaan, mulai banyak memperoleh pengalaman hidup, belum lagi mengenai pernikahan. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa individu dewasa muda atau dewasa awal tergolong masa transisi, perubahan pemikiran, fisiologi serta perannya di masyarakat. Rentang usia dewasa awal menurut Santrock (2011) dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun.

Menurut Havighurst (dalam Sofyan, 2005:8-9), tiap masa kehidupan mempunyai kewajiban berkembang yang haruslah dilakukan oleh individu untuk mencapai perkembangan yang sesuai. Jika tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan, individu akan merasa puas dan bahagia. Namun sebaliknya, jika individu gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut, individu akan merasa kecewa dan merasa terpandang negatif oleh orang tua maupun masyarakat sekitar. Dalam teori Erikson, pada tahap perkembangan masing-masing memiliki peran dan tahapan tersendiri yang meliputi cara berkembang dengan menghadapi permasalahan kehidupan. Erikson, berpendapat masalah yang dihadapi bukan suatu petaka, melainkan menjadi awal dari kepekaan (*vulnerability*) serta meningkatnya bakat. Makin seseorang dapat menghadapi masalah, maka bisa makin baik juga mereka berkembang (Santrock, 2011).

Hasil dari Triaswari dan Utami (2014) pada mahasiswa ada di waktu dewasa awal menghasilkan 27,26 % mahasiswa psikologi UGM menunjukkan *psychological well being* tergolong rendah. Dalam persentase sejumlah 46,2 % mahasiswa UI juga menunjukkan *psychological well being* rendah (Putri, 2012). Penelitian juga dilakukan pada mahasiswa dewasa awal dari Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan hasil sebanyak 38% mahasiswa mempunyai *psychological well being* juga rendah (Kurniasari et al, 2019). Dilihat dari banyaknya fenomena yang menunjukkan tingkat *psychological wellbeing* yang rendah. Maka dari itu, *psychological well-being* ini sangat penting bagi setiap individu terutama pada masa dewasa. Kesejahteraan psikologis ini merupakan kemampuan seseorang memahami diri pada situasi apapun. Homan (2016) melakukan penelitian yang menunjukkan bukti bahwa *self compassion* memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada setiap orang. *Self compassion* cenderung akan mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Terdapat korelasi antara *self compassion* dan hasil psikologis.

Individu yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah (Neff, 2007). Menurut penelitian yang dikutip oleh Gilbert dan Irons (dalam Neff & Vonk 2009), *self compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan karena membantu individu merasa lebih baik dalam aspek-aspek kehidupannya.

Menurut studi yang dilakukan oleh Homan (2016), disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, dengan ini menunjukkan bahwa memiliki korelasi antara *self compassion* dan *psychological well-being*. Hal ini sehubungan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis. Hubungan positif tersebut mengindikasikan bahwa ketika tingkat *self compassion* tinggi, kesejahteraan psikologis juga cenderung tinggi. Sebaliknya, jika tingkat *self compassion* rendah, kesejahteraan psikologisnya juga cenderung rendah. Beberapa penelitian yang dimaksud yakni, penelitian yang dilakukan oleh Nurdiansyah (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada narapidana, selanjutnya penelitian dilakukan oleh Sawitri dan Siswati (2019) juga menunjukkan hubungan yang positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di instalasi rawat inap, serta dilakukannya juga penelitian oleh Nurcahyani (2021) yang menunjukkan bahwa adanya korelasi yang positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki potensi untuk meningkatkan berbagai dimensi dalam kesejahteraan psikologis.

Terdapat beberapa faktor yang memiliki potensi memengaruhi *psychological wellbeing*, seperti perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan budaya, perbedaan status sosial-ekonomi, variasi dalam tingkat pendidikan dan pekerjaan, perbedaan tingkat kedekatan dalam hubungan interpersonal, serta dukungan emosional dan karakteristik kepribadian seperti yang ada pada hasil penelitian Ryff (1995). Penelitian juga dilakukan oleh Neff (2016) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu dapat dicapai dengan menekankan pada pengembangan potensi dalam diri sendiri, *self compassion* mencakup cara atau perilaku individu dalam menghadapi situasi yang menantang dengan memanfaatkan potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Thurackal et al (2016) menunjukkan bahwa kepribadian memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam *self love* (menyayangi diri sendiri) yaitu *self compassion*. Neff dan Costigan (2014) mengatakan bahwa belas kasih diri atau *self compassion* bisa diartikan dengan pandangan individu terhadap kegagalan atau penderitaan yang telah dilalui merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum tanpa melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Peneliti melakukan penelitian kecil dengan melibatkan 10 partisipan dewasa awal mengenai *self compassion*. Partisipan yang berpartisipasi berusia 21 hingga 23 tahun, dengan jumlah 9 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Setelah dianalisa mendapatkan hasil bahwa kebanyakan dari partisipan ragu atau berada ditengah tengah dalam hal berbaik hati dengan diri sendiri, dalam artian setengah iya setengah tidak, ada pula yang mengatakan sulit berbaik hati dengan diri sendiri. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa tingkat *self compassion* responden tergolong rendah dikarenakan dalam beberapa aspek yang menunjukkan *self compassion* atau

belas kasih diri masih kurang, mereka lebih mengedepankan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri (Komunikasi Personal, 2023).

Peneliti juga melakukan penelitian kecil terhadap 5 responden perempuan dengan usia 21 hingga 22 tahun yang merupakan anak sulung. Setelah dilakukannya analisa, ternyata memang menjadi anak sulung sangat mempengaruhi *self compassion* seseorang sehingga *well being* mereka pun dirasa kurang baik karena adanya tekanan yang dilimpahkan kepada anak sulung. Hal ini dapat ditunjukkan dari perkataan para responden yang mengatakan bahwa menjadi anak sulung berarti memiliki tanggung jawab yang besar, menjadi panutan untuk adik-adiknya, menjadi harapan besar bagi orang tua, mampu menuntun adik-adiknya, dituntut untuk serba bisa, dan siap untuk disalahkan atas kesalahan dirinya sendiri maupun adiknya (Komunikasi Personal, 2023).

Well being merupakan sebuah dampak yang nantinya akan diperoleh saat mencapai suatu keinginan ataupun tujuan, sedangkan pada *self compassion* memiliki peran sebagai pendamping dalam mencapai suatu tujuan dan nantinya akan dilakukan pengurangan pengaruh emosi negatif yang mungkin akan muncul akibat terjadinya kegagalan dan berkemungkinan akan mempengaruhi tujuan dari sisi positif (Zessin et al., 2015).

Sikap yang terbuka artinya baik kepada diri sendiri ketika diri menghadapi tantangan, penderitaan, dan serta kegagalan tetapi memilih untuk tidak menilai kelemahan dan ketidaksempurnaan diri, melainkan memilih untuk mengakui dan menerima bahwa segala yang telah dialaminya adalah hal yang normal untuk dialami individu secara umum, hal ini adalah bagian dari pengalaman yang diartikan sebagai *self compassion*. Menurut Neff (2015) individu yang menghadapi atau mengalami kegagalan, kelemahan, serta penderitaan tetapi individu tersebut memancarkan perasaan positif dengan menerapkan rasa sayang pada diri sendiri dapat diartikan sebagai *self compassion*.

Self compassion sangat penting untuk setiap individu miliki dikarenakan pada saat seseorang melewati pengalaman hidup yang tidak berjalan baik, individu akan tetap memperlakukan dirinya dengan baik sehingga emosi seseorang akan lebih unggul pada emosi positif dibandingkan emosi negatif. Selain itu *self compassion* juga berperan penting untuk mengerahkan energi positif bagi psikologis seperti kebahagiaan, efek positif, optimisme, efikasi diri, dan juga *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis (Rude & Kirkpatrick dalam Akin et al, 2011). Maka dari itu, penulis merasa tertarik untuk meneliti keterkaitan antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada anak sulung perempuan dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian yang memiliki sifat non-eksperimen karena tidak ada manipulasi atau perlakuan yang dilakukan kepada partisipan. Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif ini lebih menekankan pada pendekatan data dalam bentuk angka yang akan dianalisis dengan menggunakan metode statistika (Azwar, 2007). Proses yang dilakukan pada penelitian ini yaitu diawali dengan mengumpulkan data, menginterpretasi hasil data, dan menyajikan temuan, serta membutuhkan pendekatan penelitian yang mengutamakan aspek numerik (Arikunto, 2006).

Peneliti menggunakan analisis korelasional untuk memahami hubungan antara variabel, dan dilakukannya analisis data secara kolektif untuk menjawab rumusan

masalah Variabel yang menjadi fokus penelitian melibatkan tingkat hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

1. Gambaran Data Variabel *Self Compassion*

Hasil data diperoleh dengan mencari nilai *minimum*, *maximum*, *mean hipotetik*, *mean empirik*, dan *standard deviation (Std.D)*. Pada alat ukur *self compassion* ini terdapat 3 dimensi yang memiliki total pertanyaan sebanyak 26 pertanyaan. Pada pengolahan data yang dilakukan, menemukan hasil bahwa skor terendah yaitu 1.64 dan skor tertinggi berada pada angka 5.00. Pada alat ukur *self compassion* ini memiliki 5 (lima) pilihan jawaban dengan skala 1-5 dan memiliki nilai *mean hipotetik* sebesar 3. Sedangkan, pada nilai *mean empirik* menghasilkan nilai sebesar 3.3628. Kemudian untuk skor *standard deviation* memperoleh nilai sebesar 0.60889. Sehingga dengan 50 hasil yang telah diperoleh, dapat terlihat bahwa nilai *mean empirik* lebih tinggi daripada *mean hipotetik*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat isi Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Data Variabel *Self Compassion*

Variable	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.D
Self Compassion	386	1.64	5.00	3.3628	.60889

Dalam hasil yang ditemukan pada pengolahan data, diketahui bahwa tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh subjek penelitian cenderung berada pada kategori sedang sesuai pada kategorisasi skor yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Variabel *Self Compassion*

Interval Skor	Kategori	Jumlah
$X < 2,755$	Rendah	45
$2,755 \leq X < 3,971$	Sedang	264
$3,971 \leq X$	Tinggi	77
Total		386

2. Gambaran Data Variabel *Psychological Well-Being*

Hasil data diperoleh dengan mencari nilai *minimum*, *maximum*, *mean hipotetik*, *mean empirik*, dan *standard deviation (Std.D)*. Alat ukur *psychological well-being* ini terdiri dari enam dimensi yang masing-masing dimensi memiliki 7 pertanyaan, sehingga diketahui jumlah pertanyaan pada alat ukur ini yaitu 42 pertanyaan. Pada pengolahan data yang dilakukan, menemukan hasil bahwa dari rata-rata nilai terdapat skor terendah yaitu 2.08 dan skor tertinggi berada pada angka 5.98. Alat ukur ini mempunyai 6 pilihan jawaban dengan skala 1-6 dan memiliki nilai *mean hipotetik* sebesar 3.5. Sedangkan, pada nilai *mean empirik* menghasilkan nilai sebesar 3.9948. Kemudian untuk skor *standard deviation* memperoleh nilai sebesar 0.69737. Sehingga dengan hasil yang telah diperoleh, dapat diketahui hasil yang ditemukan yakni nilai *mean empirik* lebih besar daripada nilai *mean hipotetik*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat isi Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Data Variabel *Psychological Well-Being*

Variable	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.D
<i>Psychological Well-being</i>	386	2.08	5.98	3.9948	.69737

Dalam hasil yang ditemukan pada pengolahan data, diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh subjek penelitian cenderung berada pada kategori sedang sesuai pada kategorisasi skor yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Psychological Wel-Being*

Interval Skor	Kategori	Jumlah
$X < 3,297$	Rendah	23
$3,297 \leq X < 4,691$	Sedang	283
$4,691 \leq X$	Tinggi	80
Total		386

3. Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukannya uji normalitas dengan menggunakan *onesample kolmogorov smirnov*. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu *self compassion* dan *psychological well-being*. Hasil uji normalitas yang diperoleh pada variabel *self compassion* dan *psychological well-being* yaitu, nilai $Z = 0.000$ dan nilai $p = < 0.01 < 0,05$, sehingga dengan ini dinyatakan data tidak terdistribusi normal. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat isi Tabel 5.

Tabel 5. Uji Normalitas Variabel *Self Compassion* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	Kolmogorov Smirnov	P	Keterangan
<i>Self compassion</i>	.000	<,001	Tidak Normal
<i>Psychological well-being</i>	.000	<,001	Tidak Normal

Analisis Data

1. Analisis Data Utama

Uji Korelasi antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being*

Berdasarkan perolehan hasil data, peneliti menggunakan uji korelasi menggunakan *spearman* dikarenakan data tidak terdistribusi normal. Maka dari itu pada penelitian ini, peneliti menguji korelasi atau hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* untuk mengetahui apakah terdapat korelasi atau hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi yang didapatkan antara variabel *self compassion* dan *psychological well-being* yaitu, $r = 0,777$ dengan $p = <,001 < 0.5$. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being*. Dengan ini maka semakin tinggi *self compassion*, semakin tinggi juga *psychological well-being*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat isi Tabel 6.

Tabel 6. Uji Korelasi *Spearman* Variabel *Self Compassion* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	Korelasi	
	R	p
<i>Self compassion</i> <i>Psychological well-being</i>	.777**	<,001

2. Analisis Data Tambahan

Pada penelitian ini dilakukannya analisis data tambahan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail terkait variabel *self compassion* dengan variabel *psychological well-being*. Analisis data tambahan disini mencakup dengan uji korelasi setiap dimensi yang ada pada setiap variabel (*self compassion* dan *psychological well-being*).

Uji Korelasi antara Dimensi Self Compassion dengan Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *spearman* yang sudah dilakukan, diperoleh hasil dimensi *self kindness vs self judgement* dengan nilai $r = .731$, $p = <,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dimensi *self kindness vs self judgement* dengan *psychological well-being* dikarenakan nilai p kurang dari 0.05 dan terdapat hubungan positif dikarenakan nilai r menunjukkan hasil bilangan positif. Pada dimensi *common humanity vs isolation* yaitu, hasil nilai $r = .684$, $p = <,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dimensi *common humanity vs isolation* dengan *psychological well-being* dikarenakan nilai p kurang dari 0.05 dan terdapat hubungan positif dikarenakan nilai r menunjukkan hasil bilangan positif. Pada dimensi *mindfulness vs overidentification* yaitu, nilai $r = .736$, $p = <,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dimensi *mindfulness vs overidentification* dengan *psychological well-being* dikarenakan nilai p kurang dari 0.05 dan terdapat hubungan positif dikarenakan nilai r menunjukkan hasil bilangan positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada dimensi *self compassion* yakni *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification* terdapat hubungan yang positif dengan *psychological well-being*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat isi Tabel 7.

Tabel 7. Uji Korelasi Spearman Dimensi Variabel Self Compassion dan Psychological WellBeing

Self Compassion	Psychological Well-being	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Self Kindness vs Self Judgement</i>	.731**	<,001
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	.684**	<,001
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	.736**	<,001

3. Uji Beda

a. Uji Beda Variabel Self Compassion Ditinjau dari Umur

Penelitian ini melakukan uji beda variabel *self compassion* ditinjau dari umur dengan menggunakan *Kruskal-Wallis Test* karena data terdistribusi tidak normal.

Berdasarkan analisis uji beda variabel *self compassion* ditinjau dari umur, diperoleh hasil $p = 0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* partisipan dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun tersebut. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat tabel 8.

Tabel 8. Uji Beda Variabel *Self Compassion* Ditinjau dari Umur

Umur	N	Mean	p	Keterangan
18	10	159.20	.000	Terdapat perbedaan
19	28	140.91		
20	63	161.63		
21	88	173.96		
22	54	190.70		
23	47	233.79		
24	52	207.26		
25	44	263.60		

b. Uji Beda Variabel *Self Compassion* Ditinjau dari Status Pekerjaan

Penelitian ini melakukan uji beda variabel *self compassion* ditinjau dari status pekerjaan dengan menggunakan *Kruskal-Wallis Test* karena data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan analisis uji beda variabel *self compassion* ditinjau dari status pekerjaan, diperoleh hasil $p = 0.009 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* partisipan dengan status pekerjaan yaitu mahasiswa/pelajar, wiraswasta, pegawai, karyawan, *freelance*, sedang tidak bekerja, CPNS, dan ibu rumah tangga. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat tabel 9.

Tabel 9. Uji Beda Variabel *Self Compassion* Ditinjau dari Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	N	Mean	p	Keterangan
Mahasiswa/Pelajar	186	173.00	.009	Terdapat perbedaan
Wiraswasta	29	205.83		
Pegawai	152	219.14		
Karyawan	1	170.00		
<i>Freelance</i>	1	72.50		
Sedang tidak bekerja	10	158.85		
CPNS	1	61.00		
Ibu rumah tangga	6	223.75		

c. Uji Beda Variabel *Self Compassion* Ditinjau dari Pendidikan Terakhir

Penelitian ini melakukan uji beda variabel *self compassion* ditinjau dari pendidikan terakhir dengan menggunakan *Kruskal-Wallis Test* karena data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan analisis uji beda variabel *self compassion*

ditinjau dari pendidikan terakhir, diperoleh hasil $p = 0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* partisipan dengan pendidikan terakhir partisipan, yaitu SMP/ sederajat, SMA/SMK/ sederajat, diploma, sarjana, dan magister. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat tabel 10.

Tabel 10. Uji Beda Variabel *Self Compassion* Ditinjau dari Pendidikan Terakhir

Status Pekerjaan	N	Mean	p	Keterangan
SMA/SMK/Sederajat	209	170.23	.000	Terdapat perbedaan
Sarjana	134	232.21		
Diploma	40	184.29		
Magister	1	199.50		
SMP/Sederajat	2	212.50		

SIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dibuat oleh peneliti, terdapat dua variabel yang terdiri dari *self compassion* sebagai variabel yang mempengaruhi (*independent variable*) dan *psychological well-being* sebagai variabel yang dipengaruhi (*dependent variable*). Penelitian ini melibatkan 386 partisipan yang merupakan anak sulung dengan usia 18 hingga 25 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, mendapatkan simpulan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada anak sulung perempuan dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian yang dilakukan ini dapat diterima karena adanya hubungan antar kedua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1946). *Understanding human nature* (pp.3-256).
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–11.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences, 2* (3), 702-718.
- Akin, A., Kayis, A. R., & Satıcı, S. A. (2011). Self-compassion and Social Support. 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications, 1377-1380.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Basaria, D. (2017). Gambaran kecerdasan emosi dan *psychological well-being* tenaga pendidik di provinsi DKI Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan, 9*(1), 58-78.

- Bluth, K., Robenson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 1098-1109.
- Caspi, A., & Shiner, R. L. (2006). Personality Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (6th ed.). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development 3*, 300–365.
- Chandra, A. (2015). Jurnal psikologi konseling vol. 7 no. 1, Desember 2015. *Jurnal Psikologi Konseling, 7(1)*, 1-11.
- Espinoza, J. A. (2018). Evidence for a bifactor structure of the Scales of Psychological Wellbeing using exploratory structural equation modeling. *Journal of Wellbeing Assessment, 2(1)*, 21-40.
- Fauziyyah, N. H., Rachmawati, Y., & Kurniati, E. (2019). Analisis perilaku sosial anak ditinjau dari urutan kelahiran. *Edukid, 15(1)*, 42-57.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE, 10(7)*, 1-19.
- Fitri, M. A. (2022). Hubungan self compassion dengan psychological well being mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Giyati, A. N., & Wibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *PSIKODIMENSIA, Kajian Ilmiah Psikologi, 22(2)*, 83-95.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. (1981). *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadibroto, I., Alam, S., Suryaputra, E., & Olivia, F. (2002). *Misteri perilaku anak sulung, tengah, bungsu, dan tunggal: Mengenali konsep urutan kelahiran untuk memahami orang lain & diri sendiri*. Gramedia Pustaka Utama PT. Jakarta.
- Hidayati, F. & Maharani, R. (2013). Self-compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Prosiding psikologi kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Hidayanti, N., & Wulandari, Y. (2019). Peran perempuan dan tantangannya. *Jurnal Gender, 1(1)*, 1-12.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 23(2)*, 111-119.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima)*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan (5th ed.)*. Erlangga: Jakarta.
- Hurlock, E. (2009). *Psikologi perkembangan suatu kehidupan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Khasanah, N. N., & Rosyida, A. C. (2018). Kejadian sibling rivalry pada anak usia sekolah the incident of sibling rivalry on school-age children. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 53-57.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2019). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Nurchayani, E. (2021). Self compassion dan psychological wellbeing pada mahasiswa. (Doctoral dissertation, Evi Nurchayani).
- Nurhayati, E. (2016). Memahami psikologis perempuan (integrasi & intercomplementer perspektif psikologi dan Islam). *Batusangkar International Conference, oktober 2016*, 15-16.
- Palmer, R. D. (1996). Birth order and identification. *Journal of Counseling Psychology*, 30(2), 129-135.
- Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Snowball Sampling*. SAGE Research Methods Foundations.
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological well being pada mahasiswa*. [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Putu, N., Adhity, A., & Suminar, D. R. (2017). *Pengaruh parental autonomy support terhadap psychological well-being pada emerging adult anak pertama perempuan the effect of parental autonomy support towards psychological well-being of the emerging adult first-born*. 1-13.

- Primawati, S. (2007). *Hubungan antara dukungan keluarga dan psychological well being pada penyandang cacat tubuh dewasa muda*. [Skripsi]. Universitas Tarumanagara.
- Rohendi, E. (2009). Ajaran agama dan pembentukan kepribadian. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar UPI Kampus Cibiru 1 (1): 1 – 6*.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4(4), 99-104*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65, 14–23*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069*.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan remaja. (Edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence (11th ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Ketiga Bel)*. PT Erlangga.
- Sapphira, A. N. C., & Suryadi, D. (2022). Gambaran psychological well-being individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis, 2(1), 211-216*.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati, 8(2)*.
- Silaen, U. Y. R. (2016). *Pengalaman anak sulung terhadap harapan orang tua dan strategi kopingnya*. 336.
- Subroto, U., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2017). Pengaruh urutan kelahiran pada kecemasan mahasiswa sekolah tinggi ilmu komunikasi x Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 1(1), 311-318*.
- Sudaryanto, P. (2017). *Perbandingan sensitivitas interpersonal peserta didik laki-laki dan perempuan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suparman, M. Y., Ninawati., & Setiawan. K. (2022). Psychological well-being of chinese Indonesian college students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 655, 1113-1116*.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39(7), 911-926*.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in an Indian context. *Journal of Mental Health, 11(12)*.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stress*. [Skripsi]. Universitas Gajah Mada.

- Tumanggor, R. O. (2021). Landasan filosofis well-being pada bab 7. *Seri [Publikasi Ilmiah Kontemporer UNTAR 2021; Optimalisasi Kesejahteraan Psikologi di Masa Pandemi]*. 146-160.
- Viitpoom, K., & Saat, H. (2016). *Psychological well-being of students in Estonia: Perspectives of students, parents, and teachers. In international handbook of psychological well-being in children and adolescents (pp. 51–59)*. Springer.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publishers.
- Widodo, R. I. (2018). *Periode dewasa muda jadi masa paling stres*. Harian Republika.
- Wykes, M. (2001). *News, crime, and culture*. Pluto Press.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between selfcompassion and well-being: A meta analysis. *Applied Psychology: Health and well-being*, 7(3), 340-364.