

**PENGARUH *SELF ACCEPTANCE* TERHADAP *SUBJECTIVE WELLBEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

**Oleh :
ANISSA FAOZIAH NUGRAHAENI
1807010114**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
PURWOKERTO, 2022**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF ACCEPTANCE* TERHADAP *SUBJECTIVE WELLBEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

Oleh :

ANISSA FAOZIAH NUGRAHAENI

1807010114

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
PURWOKERTO, 2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anissa Faoziah Nugrahaeni

NIM : 1807010114

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kelak dikemudian hari ditemukan ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 18 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Anissa Faoziah Nugrahaeni

1807010114

iii

Pengaruh *Self Acceptance*..., Anissa Faoziah Nugrahaeni, Fakultas Psikologi, UMP, 2022

iii

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH SELF ACCEPTANCE TERHADAP SUBJECTIVE
WELLBEING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO



Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Psi

iv
Pengaruh *Self Acceptance*..., Anissa Faoziah Nugrahaeni, Fakultas Psikologi, UMP, 2022

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF ACCEPTANCE* TERHADAP *SUBJECTIVE WELLBEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Yang diajukan oleh :
ANISSA FAOZIAH NUGRAHAENI
1807010114

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 1 Agustus 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,

Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Psi.
NIK. 2161011

Sekretaris,

Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Psi.
NIK. 2161011

Penguji I,

Dra. Dyah Siti Sepfiningsih, M.A.
NIP. 1958092319830320001

Penguji II,

Dr. Rr. Setyawati, S.Psi., M.Si.
NIP. 2160198

Penguji III,

Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Psi.
NIK. 2161011

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Purwokerto


Dr. Nur aeni, S.Psi., M.Si.
NIK. 2160205

MOTTO

**“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”
(QS. Al-Baqarah : 286)**

**“Dan sesungguhnya Dia-lah yang menjadikan orang tertawa dan menangis”
(QS. An-Najm : 43)**

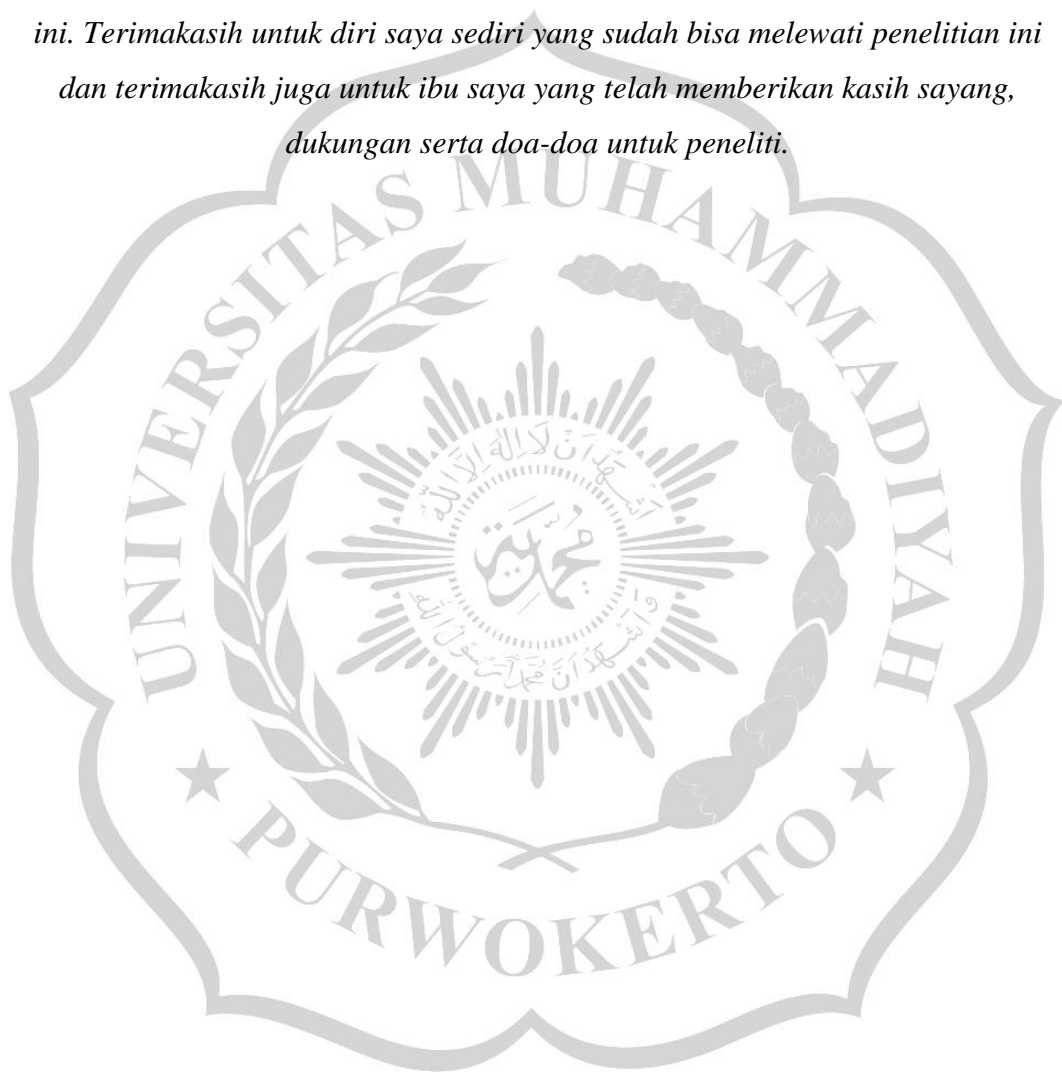
**“Terus berfikir positif, tidak peduli seberapa keras kehidupan yang dijalani”
(Ali bin Abi Thalib)**



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah dengan segala kenikmatan yang telah diberikan. Tentu melakukan penelitian ini merupakan sesuatu yang bukan mudah dilakukan, butuh adanya perjuangan untuk bisa menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang sudah bisa melewati penelitian ini dan terimakasih juga untuk ibu saya yang telah memberikan kasih sayang, dukungan serta doa-doa untuk peneliti.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan segala rahmat serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Self Acceptance terhadap Subjective Wellbeing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto*" sebagai syarat mencapai derajat S-1 Bidang Psikologi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ini di waktu yang tepat. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad *sallallahu alaihi wasallam*, keluarga serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa bukan hal yang mudah untuk dapat menyusun skripsi ini hingga tuntas. Maka dari itu tanpa mengurangi rasa hormat, dengan kerendahan hati dan ketulusan hati, ucapkan terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Dr. Nur'aeni, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Imam Faisal H, S.Psi., M.A selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Suwarti, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik, terimakasih atas arahan yang telah diberikan selama penelitian menjalani masa perkuliahan
4. Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan, masukan dan memberi motivasi juga kebersamai peneliti hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang berharga.

7. Staff TU serta karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi serta operasional peneliti selama perkuliahan.
8. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penelitian serta tersusunnya skripsi ini.
9. Keluargaku tersayang, khususnya ibu dan ayah yang telah memberikan dukungan dan doa yang tiada henti untuk kelancaran skripsi peneliti
10. Kakaku tersayang, yang selalu direpotkan dalam segala urusan penelitian dan memberi masukan dalam pengerjaan skripsi : Mba Mita, terima kasih.
11. Teman-Teman kelas C angkatan 2018, khususnya Alya yang selalu memberi motivasi dan semangat mengenai pengerjaan skripsi.
12. Teman-teman pejuang skripsi seperbimbingan Bu Fatin, terkhususnya Aisyah, Nindya, Dian dan Lili yang saling komunikasi untuk saling membantu, terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya.
13. Teman-teman yang hadir dalam proses skripsi untuk menyemangati dan memberikan doa-doa terbaiknya : Scien, Farah dan Nerisa, Terimakasih.
14. Semua pihak yang terlibat dan belum tertulis secara jelas, tetapi doa terbaik peneliti haturkan karena sudah membantu peneliti, terima kasih.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan kripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, segala saran dan kritik yang membangun akan sangat berharga bagi peneliti. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk semua pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Purwokerto, Juli 2022

Peneliti

Anissa Faoziah Nugrahaeni

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi kepentingan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anissa Faoziah Nugrahaeni
NIM : 1807010114
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah yang berjudul :

Pengaruh *Self Acceptance* terhadap *Subjective Wellbeing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : Agustus 2022

Yang menyatakan,
Anissa Faoziah Nugrahaeni



1807010114

x

Pengaruh *Self Acceptance*..., Anissa Faoziah Nugrahaeni, Fakultas Psikologi, UMP, 2022

x

**Pengaruh *Self Acceptance* Terhadap *Subjective Wellbeing* Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto**

ABSTRAK

Kesejahteraan diperlukan bagi setiap individu untuk kehidupan yang lebih nyaman, merasa bahagia dan aman, dapat dengan mudah meraih prestasi dan sehat secara fisik. Namun tidak semua mahasiswa merasa sejahtera. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 278 mahasiswa dengan cara teknik sampling *propotionate random sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen skala *self acceptance* ($\alpha = 0,770$) dan skala *subjective wellbeing* ($\alpha = 0,836$). Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan perhitungan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.00.

Hasil penelitian didapatkan $F_{hitung} = 18,907$ dengan nilai sigifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh yang positif *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing*. Penelitian ini memperoleh koefisiensi determinan atau R_{square} yaitu sebesar 0,064 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel *self acceptance* terhadap *subjective wellllbeing* memiliki sumbangan efektif sebesar 6,4%, sedangkan 93,6% merupakan sumbangan dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci : Mahasiswa, *Self Acceptance*, *Subjctive Wellbeing*

**The Effect of Self Acceptance on Subjective Wellbeing in Students of the
Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Purwokerto**

ABSTRACT

Wellbeing is needed for every individual to live a more comfortable life, feel happy and secure, can easily achieve achievements and be physically healthy. But not all students feel prosperous. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of self-acceptance on subjective well-being in students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Purwokerto.

This study used a sample of 278 students by means of proportionate random sampling technique. Data collection in this study used a self-acceptance scale instrument ($\alpha = 0.770$) and a subjective wellbeing scale ($\alpha = 0.836$). The analysis technique in this study uses simple linear regression analysis with the calculation of the SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 20.00 program.

The results showed that $F_{\text{count}} = 18.907$ with a significant value (p) = 0.000 ($p < 0.05$) thus the hypothesis in this study was accepted, namely there was a positive influence between self-acceptance on subjective well-being. This study obtained a determinant coefficient or R_{square} of 0,064 which implies that the influence of the self-acceptance variable on subjective well-being has a contribution of 6.4%, while 93,6% is a contribution from other factors not examined.

Keywords: Students, Self Acceptance, Subjective Wellbeing

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Subjective Wellbeing</i>	13
1. Konsep <i>Subjective Wellbeing</i>	13
2. Aspek <i>Subjective Wellbeing</i>	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Wellbeing</i>	15
B. <i>Self Acceptance</i>	16
1. Konsep <i>Self Acceptance</i>	16
2. Aspek <i>Self Acceptance</i>	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Acceptance</i>	18
C. Mahasiswa.....	20
D. Keterkaitan <i>Self Acceptance</i> dan <i>Subjective Wellbeing</i>	20
E. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional.....	25
1. <i>Subjective Wellbeing</i>	25
2. <i>Self Acceptance</i>	26
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampling.....	26
1. Populasi.....	26
2. Penentuan Jumlah Sampel.....	27
3. Teknik Pengambilan Sampling.....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	28
1. Skala <i>Subjective Wellbeing</i>	29
2. Skala <i>Self Acceptance</i>	30
E. Validitas dan Reliabilitas.....	31
F. Metode Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Persiapan Penelitian.....	33
2. Pelaksanaan Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
1. Saran Metodologi.....	54
2. Saran Praktis.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi UMP.....	26
Tabel 2. Jumlah Sampel.....	27
Tabel 3. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UMP.....	28
Tabel 4. Sistem Skor Kuesioner Skala SWLS.....	29
Tabel 5. Sistem Skor Kuesioner Skala SPANE.....	29
Tabel 6. Blue Print <i>Subjective Wellbeing</i>	30
Tabel 7. Sistem Skor Kuesioner Skala <i>Self Acceptance</i>	30
Tabel 8. Blue Print <i>Self Acceptance</i>	31
Tabel 9. Blue Print Skala <i>Self Acceptance</i>	38
Tabel 10. Skala <i>Self Acceptance</i> Setelah <i>Tryout</i>	39
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 13. Uji Linieritas.....	41
Tabel 14. Data Demografi Penelitian.....	42
Tabel 15. Deskriptif Data.....	42
Tabel 16. Karakteristik Responden <i>Subjective Wellbeing</i>	42
Tabel 17. Karakteristik Responden <i>Self Acceptance</i>	44
Tabel 18. Uji Regresi Linier Sederhana.....	46
Tabel 19. Hasil Uji Determinan.....	47
Tabel 20. Hasil Uji Korelasi.....	47
Tabel 21. Hasil Uji Korelasi Setiap Aspek.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir..... 23

