

**PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *SELF-FORGIVENESS*
SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA**

TESIS

DISUSUN OLEH:

NADYA PUSPITA EKAWARDHANI

717171004



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2018

**PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *SELF-FORGIVENESS*
SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi (M.Psi.)**

**DISUSUN OLEH:
NADYA PUSPITA EKAWARDHANI
717171004**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN

Saya, Nadya Puspita Ekawardhani, dengan Nomor Induk: 717171004

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai Prediktor *Subjective Well-Being*
pada Perempuan Dewasa Muda

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan
otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan
otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan
pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang
berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh
kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 25 Januari 2020



Nadya Puspita Ekawardhani

717171004

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI
TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Puspita Ekawardhani

NIM : 717171004

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *SELF-FORGIVENESS* SEBAGAI
PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA PEREMPUAN
DEWASA MUDA**

Self-Esteem and Self-Forgiveness Role as a Prediction of Subjective Well-Being for Women in Early Adulthood

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,



Prof. Dr. Samsunuwiati Mar'at, Psi.

Jakarta, 25 Januari 2020

Yang menyatakan,



Nadya Puspita Ekawardhani

Karya ilmiah telah dipublikasikan:

Tahun Terbit : 2019

Judul Karya : Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai Prediktor *Subjective Well-Being* pada Perempuan Dewasa Muda

Nama Media : Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

URL : <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumisen/article/view/3538>

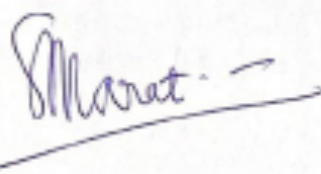
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai
Prediktor *Subjective Well-Being* pada Perempuan
Dewasa Muda

Nama/ NIM Mahasiswa : Nadya Puspita Ekawardhani / 717171004

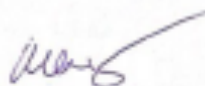
Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 8 Januari 2019.

Pembimbing I



Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi.

Pembimbing II



Dr. Riana Sahrani, Psi.

Ketua Program



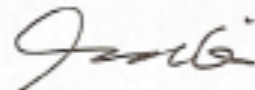
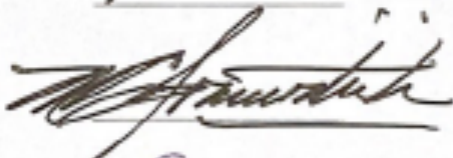
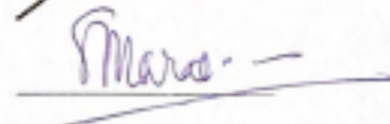
Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Tesis : Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai
Prediktor *Subjective Well-Being* pada Perempuan
Dewasa Muda

Nama/ NIM Mahasiswa : Nadya Puspita Ekawardhani / 717171004

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister
Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 8 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.	Penguji I	
Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.	Penguji II	
Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si, Psi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan berkat, penyertaan, dan anugerah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti berhasil menyelesaikan tesis ini dibalik segala rintangan selama proses penyusunan. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Psikologi dari Universitas Tarumanagara.

Proses penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua peneliti, Agus Suprasto dan Desy Fitriani, atas dukungan dan bantuan mereka baik secara materi maupun non materi. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman satu angkatan peneliti, yang telah saling membantu, mendukung, dan memberi masukan selama proses penyusunan tesis.

Rasa terima kasih yang mendalam peneliti sampaikan kepada ibu Prof. Samsunuwiyati Mar'at, Psi. dan Dr. Riana Sahrani, Psi., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, saran, bimbingan, serta wawasan, sehingga tesis ini tuntas dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Erik Wijaya yang telah memberi masukan mengenai pengukuran menggunakan SPSS, serta kepada dosen penguji tesis yang telah memberikan masukan dan kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah berbagi ilmu pengetahuan seputar psikologi.

Selain itu, peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner yang

peneliti sediakan. Peneliti mohon maaf apabila menimbulkan ketidak-nyamanan kepada pihak subjek selama pengisian kuesioner.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini tetap tidak luput dari kekurangan meski telah dinyatakan selesai. Oleh sebab itu, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Seluruh isi tesis ini menjadi tanggung jawab peneliti. Semoga tesis ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 25 Januari 2020

Peneliti,
Nadya Puspita Ekawardhani

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	ix
Daftar Lampiran	x
Abstrak	xi
Daftar Pustaka	P-1

Bab I Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7

Bab II Kajian Teori

2.1 *Self-Esteem*

2.1.1 Definisi <i>Self-Esteem</i>	9
2.1.2 Perkembangan <i>Self-Esteem</i>	10
2.1.3 Tipe <i>Self-Esteem</i>	11
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	12

2.1.5 Kaitan <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Mental Health</i>	14
2.1.6 Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	15
2.2 <i>Forgiveness</i>	
2.2.1 Definisi <i>Forgiveness</i>	16
2.2.2 Proses <i>Forgiveness</i>	17
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	18
2.2.4 <i>Self-Forgiveness</i>	20
2.3 <i>Subjective Well-Being</i>	
2.3.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	21
2.3.2 Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	22
2.3.3 Pengaruh <i>Subjective Well-Being</i> terhadap Individu	24
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	25
2.3.5 Alat Ukur <i>Subjective Well-Being</i>	28
2.4 Penelitian Terdahulu mengenai <i>Self-Esteem</i> , <i>Self-Forgiveness</i> , dan <i>Subjective Well-Being</i>	30
2.5 Usia Dewasa Muda	33
2.6 Kerangka Berfikir dan Hipotesis	34

Bab III Metode Penelitian

3.1 Partisipan

3.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian	39
3.1.2 Populasi dan Sampel	41
3.1.3 Teknik Pemilihan Sampel	41
3.2 Desain Penelitian	41
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	42

3.4 Pengukuran Penelitian	
3.4.1 Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	42
3.4.2 Alat Ukur <i>Self-Forgiveness</i>	43
3.4.3 Alat Ukur <i>Subjective Well-Being</i>	44
3.5 Rencana Prosedur	46

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1 Gambaran Variabel	
4.1.1 <i>Self-Esteem</i>	47
4.1.2 <i>Self-Forgiveness</i>	50
4.1.3 <i>Subjective Well-Being</i>	53
4.2 Analisis Data Utama	
4.2.1 Uji Normalitas	57
4.2.2 Hubungan Antar Variabel	57
4.2.3 Uji Hipotesis: Peran <i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Forgiveness</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	58
4.2.4 Analisis Tambahan: Peran <i>Self-Esteem</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	59
4.2.5 Analisis Tambahan: Peran <i>Self-Forgiveness</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	60

Bab V Simpulan, Diskusi, dan Saran

5.1 Simpulan	61
5.2 Diskusi	61
5.3 Saran	

5.3.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	67
5.3.2 Saran untuk Keluarga, Kerabat, atau Komunitas di Sekitar Perempuan Dewasa Muda Awal	67
5.3.3 Saran untuk Perempuan Dewasa Muda Awal	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tahun Kelahiran	38
Tabel 3.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Pendidikan Terakhir	39
Tabel 3.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili	39
Tabel 3.4 Jumlah Butir Alat Ukur RSES Sebelum dan Setelah Uji Reliabilitas...	42
Tabel 3.5 Jumlah Butir Alat Ukur HFS (Dimensi <i>Self-Forgiveness</i>) Sebelum dan Setelah Uji Reliabilitas	43
Tabel 3.6 Penjelasan Skor dan Interpretasi Alat Ukur OHQ	44
Tabel 3.7 Jumlah Butir Alat Ukur OHQ Sebelum dan Setelah Uji Reliabilitas ...	45
Tabel 4.1 Gambaran Variabel <i>Self-Esteem</i>	47
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel <i>Self-Esteem</i>	47
Tabel 4.3 Gambaran Analisis Deskriptif <i>Self-Esteem</i> Berdasarkan Usia, Pendidikan Terakhir, dan Domisili Partisipan	49
Tabel 4.4 Gambaran Variabel <i>Self-Forgiveness</i>	50
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Self-Forgiveness</i>	50
Tabel 4.6 Gambaran Analisis Deskriptif <i>Self-Forgiveness</i> Berdasarkan Usia, Pendidikan Terakhir, dan Domisili Partisipan	52
Tabel 4.7 Gambaran Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	53
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel <i>Subjective Well-Being</i> (SWB)	53
Tabel 4.9 Gambaran Analisis Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Usia, Pendidikan Terakhir, dan Domisili Partisipan	55
Tabel 4.10 Uji Normalitas dengan Nilai Residu	56
Tabel 4.11 Hubungan antara <i>Independent Variable</i> dan <i>Dependent Variable</i> ...	57

Tabel 4.12 Tabel Uji Hipotesis: Peran <i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Forgiveness</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i> secara Bersama-sama	58
Tabel 4.13 Tabel Analisis Tambahan: Peran <i>Self-Esteem</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	58
Tabel 4.14 Tabel Analisis Tambahan: Peran <i>Self-Forgiveness</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Keterkaitan <i>Low Self-Esteem</i> dengan <i>Mental Health</i>	15
Gambar 2 Model Hipotesis <i>Self-Esteem</i> dan <i>Self-Forgiveness</i> sebagai Prediktor <i>Subjective Well-Being</i>	34
Gambar 3 Rumus Populasi dan Sampel menurut Krejcie dan Morgan	40
Gambar 4 <i>Mean</i> Butir-Butir Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	47
Gambar 5 <i>Mean</i> Butir-Butir Alat Ukur <i>Self-Forgiveness</i>	50
Gambar 6 <i>Mean</i> Butir-Butir Alat Ukur <i>Subjective Well-Being</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Krejcie dan Morgan	L-1
Lampiran 2 Halaman Persetujuan Partisipan (<i>Google Forms</i>)	L-2
Lampiran 3 <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES)	L-3
Lampiran 4 <i>Heartland Forgiveness Scale</i> (HFS)	L-5
Lampiran 5 <i>Oxford Happiness Questionnaire</i> (OHQ)	L-7
Lampiran 6 <i>Explore: Outliers</i> (1 – 6)	L-9
Lampiran 7 <i>Reliability (Self-Forgiveness)</i>	L-15
Lampiran 8 <i>Reliability (Self-Esteem)</i>	L-17
Lampiran 9 <i>Reliability (Subjective Well-Being)</i>	L-19
Lampiran 10 <i>Npar Tests</i> (Uji Normalitas dengan Residu)	L-22
Lampiran 11 <i>Correlations</i>	L-23
Lampiran 12 <i>Frequencies: Self-Esteem</i>	L-24
Lampiran 13 <i>Frequencies: Self-Forgiveness</i>	L-25
Lampiran 14 <i>Frequencies: Subjective Well-Being</i>	L-26
Lampiran 15 <i>Descriptive</i>	L-29
Lampiran 16 <i>Means Self-Esteem</i>	L-30
Lampiran 17 <i>Means Self-Forgiveness</i>	L-31
Lampiran 18 <i>Means Subjective Well-Being</i>	L-32
Lampiran 19 <i>Regressions</i> (Uji Hipotesis)	L-33
Lampiran 20 <i>Regressions</i> (Analisis Tambahan: <i>Self-Esteem</i>)	L-34
Lampiran 21 <i>Regressions</i> (Analisis Tambahan: <i>Self-Forgiveness</i>)	L-35

ABSTRAK

Nadya Puspita Ekawardhani (717171004)

Peran *Self-Esteem* dan *Self-Forgiveness* sebagai Prediktor *Subjective Well-Being* pada Perempuan Dewasa Muda; Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi. dan Dr. Riana Sahrani, Psi. Program studi S2 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-x; 71 halaman, P-1–P-4, L-1–L-35)

Subjective well-being (SWB) merupakan gambaran kebahagiaan, kepuasan hidup, dan gambaran afek positif-negatif individu. *Self-esteem* (penghargaan diri) dan *self-forgiveness* (penerimaan diri) merupakan dasar penilaian positif individu terhadap dirinya. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan guna memperoleh peran *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor SWB pada perempuan dewasa muda. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), dan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Penelitian ini juga hendak melihat seberapa besar peranan *self-esteem* dan *self-forgiveness* terhadap SWB. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 500 perempuan yang berusia 20 – 28 tahun, memiliki minimal pendidikan SMA/ sederajat, dan berdomisili di Jabodetabek. Seluruh data diolah dengan teknik *explore (descriptive statistic)* dan *analyze (regression)* menggunakan SPSS Statistic versi 24.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan secara signifikan sebagai prediktor *subjective well-being* pada perempuan dewasa muda, yakni sebesar 53,8%. Berdasarkan besaran peran, *self-esteem* memiliki peran sebagai prediktor yang lebih besar dari *self-forgiveness*, yakni sebesar 52,5%. Sedangkan, *self-forgiveness* memiliki peran sebesar 17,9%.

Kata kunci: *self-esteem*, *self-forgiveness*, *subjective well-being*, dan perempuan dewasa muda.

ABSTRACT

Nadya Puspita Ekawardhani (717171004)

***Self-Esteem and Self-Forgiveness Role as a Prediction of Subjective Well-Being for Women in Early Adulthood*; Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi. and Dr. Riana Sahrani, Psi. Postgraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-x; 71 pages, P-1–P-4, L-1–L-35)**

Subjective well-being is a representation of happiness, life satisfaction, and positive-negative affect in someone's life. Whereas, self-esteem and self-forgiveness are the positive estimation of self. This study examines the role of self-esteem and self-forgiveness as a prediction of subjective well-being for women in early adulthood, which engage with three measuring instruments, *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, *Heartland Forgiveness Scale (HFS)*, and *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. This study also measure the specific role of self-esteem and self-forgiveness. This quantitative research with non-probability sampling technique, include 500 female age 20 – 28 years old, who live in *Jabodetabek* region, and has minimum high school certificate. All data processing is carried out using SPSS Statistic 24 version with *explore (descriptive statistic)* and analyze (regression) technique.

The result show that self-esteem and self-forgiveness are the significant role of subjective well-being for women in early adulthood, which both rated 53,8%. When measure separately, self-esteem rated 52,5% and self-forgiveness rated 17,9% as a predictor of subjective well-being.

Keywords: *self-esteem, self-forgiveness, subjective well-being*, and women in early adulthood.