

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LIFE SATISFACTION* DENGAN *GRATITUDE* SEBAGAI
VARIABEL MODERASI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN AL-FALAH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi
Psikologi Islam*



Oleh:

LUSI KOMALA SARI

NIM. 2215040166

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1448 H/2026 M**

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Komala Sari

NIM : 2215040166

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kepuasan Hidup dengan Rasa Syukur sebagai Variabel Moderasi pada Remaja di Panti Asuhan Al-Falah”** adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penulisan ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar sarjana saya.

Padang, 10 Agustus 2026
menyatakan



Lusi Komala Sari
2215040166

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kepuasan Hidup dengan Rasa Syukur sebagai Variabel Moderasi pada Remaja di Panti Asuhan Al-Falah”. Disusun oleh Lusi Komala Sari NIM 2215040166, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 11 Agustus 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Pembimbing II



Winbaktianur, M.A
NIP. 197803272009121003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Life Satisfaction* dengan *Gratitude* sebagai Variabel Moderasi pada Remaja di Panti Asuhan Al-Falah” yang disusun oleh Lusi Komala Sari, NIM 2215040166, telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 10 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 10 September 2026

Tim Penguji

Ketua



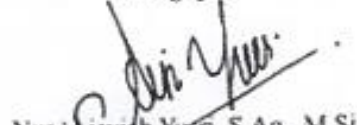
Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji I



Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji II



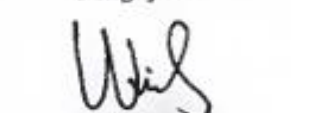
Nur Aisyah Yusri, S.Ag., M.Si
NIP. 197504162005012005

Penguji III



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji IV



Dr. Winbaktianur, M.A
NIP. 197803272009121003

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Life satisfaction* dengan *Gratitude* sebagai Variabel Moderasi pada Remaja di Panti Asuhan Al-Falah” yang disusun oleh Lusi Komala Sari, NIM 2215040166, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Remaja yang tinggal di panti asuhan umumnya menghadapi berbagai tantangan, seperti kehilangan pengasuhan orang tua, keterbatasan dukungan emosional, dan tuntutan beradaptasi dengan lingkungan panti. Kondisi tersebut dapat memengaruhi *life satisfaction* remaja. *Self-Compassion* dipandang sebagai faktor yang dapat meningkatkan *life satisfaction*, sedangkan *gratitude* diduga berperan sebagai variabel yang memoderasi hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Compassion* terhadap *life satisfaction* dengan *gratitude* sebagai variabel moderasi pada remaja di Panti Asuhan Al-Falah.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Populasi penelitian berjumlah 96 remaja, yang seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. *Self-Compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *life satisfaction* ($\beta = 0,293$; $t = 7,051$; $p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 33,9% ($Adjusted R^2 = 0,339$). Selain itu, *gratitude* terbukti memoderasi pengaruh *Self-Compassion* terhadap *life satisfaction* ($\beta = -0,017$; $t = -3,889$; $p = 0,000$), dengan model moderasi menjelaskan 61,9% variasi *life satisfaction* ($Adjusted R^2 = 0,619$).

Kata kunci: *Life satisfaction*, *Self-Compassion*, *Gratitude*

ABSTRACT

This thesis, titled “The Effect of Self-Compassion on Life Satisfaction with Gratitude as a Moderating Variable Among Adolescents at the Al-Falah Orphanage,” was written by Lusi Komala Sari, Student ID 2215040166, Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang.

Adolescents living in orphanages generally face various challenges, such as the loss of parental care, limited emotional support, and the demands of adapting to the orphanage environment. These conditions can affect adolescents' life satisfaction. Self-Compassion is viewed as a factor that can enhance life satisfaction, while gratitude is hypothesized to act as a moderating variable in this relationship. Therefore, this study aims to examine the effect of Self-Compassion on life satisfaction, with gratitude serving as a moderating variable, among adolescents at the Al-Falah Orphanage.

This study employed a quantitative method with an associative approach. Data analysis was conducted using simple linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA). The study population consisted of 96 adolescents, all of whom were included in the sample using total sampling. Self-Compassion has a positive and significant effect on life satisfaction ($\beta = 0.293$; $t = 7.051$; $p = 0.000$), accounting for 33.9% of the variance ($\text{Adjusted } R^2 = 0.339$). Furthermore, gratitude was found to moderate the effect of Self-Compassion on life satisfaction ($\beta = -0.017$; $t = -3.889$; $p = 0.000$), with the moderation model explaining 61.9% of the variation in life satisfaction ($\text{Adjusted } R^2 = 0.619$).

Keywords: Life Satisfaction, Self-Compassion, Gratitude

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Life satisfaction* dengan *Gratitude* sebagai Variabel Moderasi pada Remaja di Panti Asuahn Al-Falah”. Shalawat serta salam dihaturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya.

Adapun proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, beserta seluruh jajaran yang penulis hormati.
2. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Winbaktianur, M.A selaku pembimbing II yang penulis hormati. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan beliau yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat, dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Segenap dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan.
4. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas doa dan kasih sayang yang tiada henti yang

diberikan kepada penulis. Ma, Pa, semoga senantiasa berada dalam lindungan-Nya. Terima kasih untuk segala peluh yang tak pernah berhenti jatuh dari kulit yang kian hari kian keriput. Semua pencapaian ini tidak terlepas dari doa, kasih sayang, dan segala usaha yang telah kalian korbankan untuk penulis. Teruntuk kakak penulis, terima kasih untuk segala doa, dan dukungannya.

5. Ketua LKSA Panti Asuhan Al-Falah beserta jajaran pengurus yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan Al-Falah. Serta kepada seluruh anak asuh Panti Asuhan Al-Falah yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian ini.
6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2022 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang banyak memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan. Saran dan kritik yang bersifat membangun senantiasa penulis harapkan. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

Padang, 11 Agustus 2026
Saya yang menyatakan



Lusi Komala Sari
NIM 2215040166

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Batasan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. <i>Life satisfaction</i>	17
1. Definisi <i>Life Satisfaction</i>	17
2. Aspek <i>Life Satisfaction</i>	19
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Life Satisfaction</i>	21
4. <i>Life Satisfaction</i> dalam Pandangan Islam	25
B. <i>Self-Compassion</i>	28
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	28
2. Komponen <i>Self-Compassion</i>	30

3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	31
4. <i>Self-Compassion</i> dalam Pandangan Islam	36
C. <i>Gratitude</i> (<i>Gratitude</i>)	38
1. Definisi <i>Gratitude</i>	38
2. Komponen <i>Gratitude</i>	41
3. Fungsi <i>Gratitude</i>	44
4. <i>Gratitude</i> dalam Pandangan Islam	46
D. Hubungan Antar Variabel	49
E. Penelitian Relevan	52
F. Kerangka Konseptual	60
G. Hipotesis	63
BAB III METODE PENELITIAN	64
A. Jenis Penelitian	64
B. Identifikasi Variabel Penelitian	64
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	66
1. Definisi Konseptual	66
2. Definisi Operasional	68
D. Populasi dan Sampel Penelitian	69
1. Populasi	69
2. Sampel	70
E. Teknik Pengumpulan Data	72
F. Instrumen Penelitian	73
1. Skala <i>Life Satisfaction</i>	74
2. Skala <i>Self-Compassion</i>	75
3. Skala <i>Gratitude</i>	76
G. Validitas dan Reliabilitas	78
1. Validitas	78
2. Reliabilitas	79
H. Teknik Analisis Data	80

1. Kategori Variabel	81
2. Uji Asumsi Klasik	81
3. Uji Hipotesis	83
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	84
A. Pelaksanaan Penelitian	84
1. Tahap Persiapan.....	84
2. Tahap Pelaksanaan	85
3. Tahap Pengolahan dan Pembahasan Data	85
B. Deskripsi Data Penelitian.....	86
C. Hasil Penelitian	86
1. Deskripsi Data	86
2. Uji Asumsi Klasik	93
3. Uji Hipotesis.....	96
D. Pembahasan.....	102
1. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Life satisfaction</i> pada Remaja di Panti Asuhan Al-Falah	102
2. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Life satisfaction</i> dengan <i>Gratitude</i> sebagai Variabel Moderasi	105
BAB V PENUTUP	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Anak Asuh Panti Asuhan Al-Falah	70
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Skala <i>Life satisfaction</i>	74
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Life satisfaction</i>	75
Tabel 3.4 Alternatif Jawaban Skala <i>Self-Compassion</i>	75
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	76
Tabel 3.6 Alternatif Jawaban Skala <i>Gratitude</i>	77
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Gratitude</i>	78
Tabel 3.8 Penentuan Kategori	81
Tabel 4.1 Penentuan Kategorisasi Variabel	87
Tabel 4.2 Skor Hipotetik dan Empirik <i>Life satisfaction</i>	88
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Life satisfaction</i>	89
Tabel 4.4 Skor Hipotetik dan Empirik <i>Self-Compassion</i>	90
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	91
Tabel 4.6 Skor Hipotetik dan Empiris <i>Gratitude</i>	92
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Gratitude</i>	93
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	94
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas	95
Tabel 4.10 Hasil Uji Heteroskedastisitas	96
Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Sederhana	97
Tabel 4.12 Koefisien Determinasi pada Regresi Sederhana	98
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>Moderated Regression Analysis</i> (MRA)	99
Tabel 4.14 Koefisien Determinasi pada MRA	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	62
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	124
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	125
Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	126
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Skripsi	127
Lampiran 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Life satisfaction</i>	129
Lampiran 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	129
Lampiran 7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Gratitude</i>	130
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	131
Lampiran 9. Surat Pernyataan Responden Penelitian	132
Lampiran 10. Skala Penelitian	133
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian	140
Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif.....	143
Lampiran 13. Kategorisasi <i>Life satisfaction</i>	143
Lampiran 14. Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	144
Lampiran 15. Kategorisasi <i>Gratitude</i>	144
Lampiran 16. <i>Output</i> Uji Normalitas	145
Lampiran 17. <i>Output</i> Uji Multikolinearitas	145
Lampiran 18. <i>Output</i> Uji Heteroskedastisitas	146
Lampiran 19. <i>Output</i> Uji Regresi Sederhana	146
Lampiran 20. <i>Output</i> Uji <i>Moderated Regression Analysis</i> (MRA).....	147
Lampiran 21. <i>Output</i> Uji Koefisien Determinasi	147
Lampiran 22. Lampiran Keterangan Turnitin	148