

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA MADYA LAJANG DALAM KOMUNITAS
KELOMPOK JOMBLO CERIA DI FACEBOOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Diajukan Oleh:

Nama : Diva Ardelia Amanda Putri

NIM : 21416273201155

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG
KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Diva Ardelia Amanda Putri
NIM : 21416273201155
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir :

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA MADYA LAJANG DALAM KOMUNITAS KELOMPOK JOMBLO CERIA DI FACEBOOK

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I

(Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0431088902

Pembimbing II

(R. Yuwono Pratomo, M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0414058206

Karawang, 24 Juli 2025

Koordinator Program Studi Psikologi

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN

ii

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Diva Ardelia Amanda Putri
NIM : 21416273201155
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir :

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA MADYA LAJANG DALAM KOMUNITAS KELOMPOK JOMBLO CERIA DI FACEBOOK

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
Pada tanggal: 19 Agustus 2025

Dewan Penguji,

Tanda tangan

1. Penguji I: Randwitya Ayu Ganis H., M.Psi., Psikolog
NIDN/NIK: 0426119003
2. Penguji II: Haryanti Mustika, S.Psi., M.A
NIDN/NIK: 416200393



Mengetahui :

Dekan Fakultas Psikologi

FAKULTAS PSIKOLOGI

(Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog)

NIDN/NIK: 0413128602

LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diva Ardelia Amanda Putri

NIM : 21416273201155

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir saya dengan judul:

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA MADYA LAJANG DALAM KOMUNITAS KELOMPOK JOMBLO CERIA DI FACEBOOK

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya .

Karawang, 24 Juli 2025

(Diva Ardelia Amanda Putri)
21416273201155

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Dewasa Madya Lajang Dalam Komunitas Kelompok Jomblo Ceria Di Facebook” dengan baik. Tugas akhir ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari banyak pihak seluruh proses ini tidak akan dapat diselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa memberikan bimbingan,

motivasi, serta kritik dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.

5. Bapak R. Yuwono Pratomo, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, serta kritik dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
6. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama peneliti menempuh studi di Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang.
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah sabar dan senantiasa memberikan banyak ilmu pengetahuan sehingga peneliti kaya akan ilmu khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
8. Bapak Agus Susanto dan Ibu Rubingatun selaku orang tua peneliti yang selalu berusaha keras untuk mencukupi kebutuhan anak-anaknya dan selalu memberikan doa dan kasih sayangnya.
9. Sahabat dekat peneliti Novia Rahmani Savitri, Rizka Yunita Ababil, Mega Nur Heryadiana Putri, Riska Tri Hartanti, dan Kanti Putri Febriani yang telah menemani, membantu, dan memberikan motivasi kepada peneliti sejak awal perkuliahan.
10. Luthfia Darwenty dan Maghfira Nugraha selaku teman terdekat yang telah menemani peneliti dalam masa sulit dan selalu memberikan motivasi serta nasihat dalam mengerjakan tugas akhir.

11. Sepupu 21 yang telah menjadi rekan perjuangan selama di organisasi dan selalu memberikan canda tawa dalam kehidupan peneliti.
12. Keluarga besar BEM Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang periode 2022 – 2023 dan 2023 – 2034, yang telah memberikan momen-momen menyenangkan dan tidak terlupakan bagi peneliti.
13. Park Sungjin, Park Jaehyung, Kang Younghyun, Kim Wonpil, dan Yoon Dowoon yang lagu-lagunya telah menemani dan memberikan semangat kepada peneliti dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
14. Komunitas Kelompok Jomblo Ceria yang telah membantu dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian tugas akhir ini.
15. Semua pihak yang turut membantu serta memberikan dukungan kepada peneliti yang tidak bisa disebutkan satu per-satu.

Karawang, 28 Juli 2025

Peneliti,

Diva Ardelia Amanda Putri
NIM. 21416273201155