



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana  
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh:

Richardo Lumbantoruan  
46116010148  
**MERCU BUANA**

**Dosen Pembimbing:**

**Popi Avati, S.Psi, M.Psi**

UNIVERSITAS MERCU BUANA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
2020

**THE RELATIONSHIP OF SELF COMPASSION WITH RESILIENCE  
IN STUDENTS WHICH WAS ACQUIRING THESE THESE THESE IN  
FACULTY OF PSYCHOLOGY, MERCU BUANA UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in students who are doing skripsi / final project at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University. The number of subjects in this study were 87 students. The measuring instrument used in this study is the Self Compassion Scale (SCS) from Kristin D. Neff (2003) and is the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) from Connor & Davidson (2003). The results of this study indicate a significance value <0.05 ie 0,000 with a correlation coefficient of 0.544 which means that it has a moderate correlation with the relationship indicating a positive direction, where the higher the level of self-compassion, the higher the resilience of students who are doing thesis / final project.*

*Keywords:* self-compassion, resilience.



# **HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA**

## **ABSTRAK**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 87 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) dari Kristin D. Neff (2003) dan adalah Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) dari Connor & Davidson (2003). Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$  yaitu 0,000 dengan koefisien korelasi 0,544 yang berarti mempunyai korelasi sedang dengan hubungan menunjukkan ke arah positif, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir.

Kata kunci: *self-compassion*, resiliensi.



## **LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI**

Skripsi yang berjudul "Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana", telah diajukan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 5 Agustus 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 5 Agustus 2020



Pengaji I

A handwritten signature in green ink, appearing to read "Alliyah".

Irma H. Alliyah, M.Psi., Psikolog

Pengaji II

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Naufal".

Ahmad Naufalul Ummam, B.A., M.Si

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi terhadap mahasiswa yang sedang menempuh skripsi/tugas akhir di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana  
Nama : Richardo Lumbantoruan  
NIM : 46116010148  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal : 4 September 2020



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Setiawati Intan Savitri, SP., M.Si

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini :

Judul : Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana  
Nama : Richardo Lumbantoruan  
NIM : 46116010148  
Program : Program Studi Psikologi  
Tanggal : 4 September 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sarjana di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA** Jakarta, 4 September 2020



Richardo Lumbantoruan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas cinta kasihNya yang tidak terbatas, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir yang berjudul **“Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana”**. Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam perjalanan menyelesaikan penelitian ini penulis dibantu oleh banyak pihak. Berkat bantuan dan bimbingan mereka penulis dapat mengumpulkan data, menyusun, dan pada akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, terutama penulis ucapkan kepada:

1. Keluarga saya yang telah mendukung penggerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.
2. Ibu Popi Avati sebagai dosen pembimbing yang sudah membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. Zahra Ramadhani yang selalu membantu dan mendukung penggerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Silvia, Nadia, Isna, Dela, Tata, mba Defika, Nafisa, dan teman-teman lainnya atas masukan dan sarannya pada saat proses penggerjaan skripsi ini.
5. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2016 Fakultas Psikologi UMB yang menjadi responden dari penelitian ini.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	x
 <b>BAB I 1</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2. Manfaat Praktis .....	7
 <b>BAB II 8</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	8
2.1. Resiliensi .....	8
2.1.1. Pengertian Resiliensi.....	8
2.1.2. Aspek-aspek Resiliensi .....	8
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi .....	9
2.2. <i>Self-Compassion</i> .....	11
2.2.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	11
2.2.2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....	12
2.2.3. Faktor-faktor <i>Self-Compassion</i> . ....	14
2.3. Penelitian Terdahulu .....	16
2.4. Kerangka Berpikir.....	18
2.5. Hipotesis Penelitian .....	20
 <b>BAB III 21</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	21
3.1. Desain Penelitian.....	21
3.2. Variabel Penelitian .....	21
3.3. Definisi Operasional .....	21
3.3.1. <i>Self-Compassion</i> .....	21
3.3.2. Resiliensi .....	21
3.4. Populasi dan Sampel .....	22
3.4.1. Populasi .....	22
3.4.2. Sampel.....	22
3.4.3. Teknik Sampling .....	23
3.5. Metode dan Alat pengumpulan Data.....	23
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23

3.6.1. Tempat Penelitian.....	23
3.6.2. Waktu Penelitian .....	23
<b>3.7. Skala Pengukuran.....</b>	<b>24</b>
<b>3.8. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>24</b>
3.8.1. Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> .....	24
3.8.2. Alat Ukur Resiliensi .....	25
<b>3.9. Metode Analisis Data.....</b>	<b>26</b>
3.9.1. Uji Validitas .....	26
3.9.2. Uji Reliabilitas.....	26
3.9.3. Uji Normalitas .....	26
3.9.4. Uji Hipotesis.....	26
<b>BAB IV 28</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
<b>4.1. Gambaran Umum Responden .....</b>	<b>28</b>
<b>4.2. Hasil Analisis Deskriptif.....</b>	<b>29</b>
4.2.1. Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	29
4.2.2. Analisis Deskriptif Resiliensi .....	30
<b>4.3. Uji Analisa Data.....</b>	<b>31</b>
4.2.1. Uji Validitas .....	31
4.2.1. Uji Reliabilitas.....	34
4.2.2. Uji Normalitas Data .....	35
4.2.3. Uji Hipotesis.....	35
<b>4.4. Analisis Tambahan .....</b>	<b>36</b>
<b>4.5. Pembahasan .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB V 43</b>	
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1. Kesimpulan.....</b>	<b>43</b>
<b>5.2. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>43</b>
<b>5.3. Saran .....</b>	<b>44</b>
5.3.1. Saran Teoritis .....	44
5.3.2. Saran Praktis.....	44
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>46</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu .....	16
Tabel 2.2. Kerangka Berpikir.....	20
Tabel 3.1. <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) .....	24
Tabel 3.2. <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> (CD-RISC) .....	25
Tabel 4.1. Data Usia.....	28
.Tabel.4.2. Data Jenis Kelamin. ....	28
.Tabel 3.3. Hasil Anlisis Deskriptif Skala <i>Self-Compassion</i> .....	29
Tabel 4.4. Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....	30
Table 4.5.Hasil Analisis Deskriptif Skala Resiliensi .....	30
Tabel 4.6. Kategorisasi Resiliensi .....	31
Tabel.4.7. Expert Judgment Validitas Alat Ukur.....	32
.Tabel.4.8. Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i> .....	32
.Tabel.4.9. Hasil Uji Validitas Resiliensi .....	33
.Tabel.4.10. Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel.4.11. Hasil Uji Normalitas ( <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> ).....	35
Tabel 4.12. Uji Korelasi <i>Product moment Pearson</i> .....	36

**MERCU BUANA**

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Reliabilitas Self-compassion .....</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran 2. Reliabilitas Resiliensi.....</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran 3. Uji Normalitas.....</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran 4. Uji Hipotesis .....</b>	<b>52</b>
<b>Lampiran 5. Uji Korelasi Perdimensi .....</b>	<b>52</b>
<b>Lampiran 6. <i>Informed Consent</i> .....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran 7. Kuesioner Resiliensi.....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran 8. Kuesioner <i>Self-Compassion</i>.....</b>	<b>55</b>

