



**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PENGIDAP  
*SKIZOFRENIA* YANG TELAH BEKERJA**

**TUGAS AKHIR**

**Farah Yumna Putri Kamal  
46117120081**

**UNIVERSITAS  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2023**



**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PENGIDAP  
*SKIZOFRENIA* YANG TELAH BEKERJA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana**

**(S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Farah Yumna Putri Kamal**

**46117120081**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farah Yumna Putri Kamal  
NIM : 46117120081  
Program Studi : Program Studi Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Gambaran *Self-Compassion* Pada Pengidap  
*Skizofrenia* Yang Telah Bekerja

Menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Tugas Akhir saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 23 Februari 2023



Farah Yumna Putri Kamal  
NIM 46117120081

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Farah Yumna Putri Kamal  
NIM : 46117120081  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Gambaran *Self-Compassion* Pada Pengidap *Skizofrenia* Yang Telah Bekerja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315099102  
Ketua Penguji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308098204  
Penguji : Agustini, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308087008



Jakarta, 23 Februari 2023

Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210535



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala barokah yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir dengan bahagia dan merasa bangga akan tugas akhir ini. Penulisan tugas akhir ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program S-1 Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari betapa penelitian yang dilakukan mengalami banyak kendala akan tetapi dengan doa dan bimbingan yang didapatkan penulis akhirnya bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu izinkan penulis untuk bisa menuliskan tanda terima kasih dan hormat kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW atas nikmat selalu berada di bawah naungan Islam;
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana;
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana;
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana;
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana;
6. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing sejak menjalani Magang hingga menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Ibu Rikzki Dawanti, M.Psi, Psikolog & Ibu Agustini, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Sidang dan Dosen Penguji sidang Tugas Akhir;
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, yang telah memberikan semua ilmu pengetahuan dan bimbingan kepada penulis selama ini ;
9. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi, yang telah membantu proses administrasi selama perkuliahan dan penulisan ini;
10. Orang tua saya Bapak Kamaludin dan Ibu Dhian Nurul Wardhani yang mengharapkan kelulusan anaknya sejak lama akhirnya bisa terwujud;

11. Suami saya Muhammad Zul Akmal, S.Pd.I terima kasih karena mengerti akan perjuangan istrinya untuk rela ditinggal saat mengerjakan tugas akhir ini;
12. Anak ku Maryam Rumaisha Alawiyah, kelahiran mu menjadi motivasi bagi ibu untuk meneruskan studi selalu dan menggali segala potensi;
13. Seluruh Subjek penelitian AN,AG,D serta *significant others* subjek yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini;
14. Komunitas Peduli *Skizofrenia* Indonesia yang telah menjadi perantara penulis dengan subjek;
15. Adik-adik penulis yang membantu banyak dukungan dan waktu untuk penulis;
16. Dan kepada semua pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu selama perkuliahan dan penyusunan tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari akan kekurangan yang ada dalam penelitiannya dengan itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya dan membuka diri atas kritikan dan saran untuk dapat membangun dan meningkatkan kualitas tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi ilmu yang akan datang.

UNIVERSITAS  
MERCU BUA

Jakarta, 23 Februari 2023

Farah Yumna Putri Kamal

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farah Yumna Putri Kamal  
NIM : 46117120081  
Program Studi : Program Studi Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Gambaran *Self-Compassion* Pada Pengidap *Skizofrenia* Yang Telah Bekerja

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Februari 2023



Farah Yumna Putri Kamal

## ABSTRAK

Nama : Farah Yumna Putri Kamal  
NIM : 46117120081  
Program Studi : Program Studi Psikologi  
Judul Tugas Akhir : Gambaran *Self-Compassion* Pada Pengidap  
*Skizofrenia* Yang Telah Bekerja  
Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog

Setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam bekerja, akan tetapi sebagian orang mengalami diagnosa penyakit yang dapat menghambatnya untuk bekerja bahkan bersosialisasi dengan lingkungan. *Skizofrenia* merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang dapat membuat pengidapnya kehilangan jati diri, sulit beradaptasi dengan lingkungan serta sulitnya kembali mendapatkan pekerjaan. Dengan itu dibutuhkannya suatu kemampuan diri untuk bisa menghadapi gejala yang timbul untuk bisa tetap berdampingan dalam menjalani kehidupan dan pulih sediakala. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan metode penelitian kualitatif dengan subjek penelitian terdapat tiga orang pengidap *Skizofrenia*. Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur dan *significant others* subjek. Data di analisis menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ke-tiga subjek mengalami beberapa aspek *Self-Compassion*. Ketiga subjek juga memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi keseharian sebagai pengidap *Skizofrenia* dengan munculnya simtom-simtom yang menghambat dirinya dalam bekerja dan melakukan aktifitas lainnya. Ketiga subjek juga berusaha untuk selalu menjaga diri agar tidak menimbulkan kekambuhan. Ketiga subjek disini juga memiliki lika-liku dalam bekerja, tidak selalu ada pekerjaan dan harus menghadapi dunia pekerjaan yang kian meningkat. Secara umum, penelitian ini menyimpulkan bahwa ke-tiga subjek menggunakan beberapa aspek *Self-Compassion* pada dirinya untuk bisa membantunya bekerja ditengah penyakitnya sebagai pengidap *Skizofrenia*.

**Kata Kunci** : *Self-Compassion, Skizofrenia, Gangguan jiwa, Bekerja*



## **ABSTRACT**

*Name* : Farah Yumna Putri Kamal  
*NIM* : 46117120081  
*Study Program* : Psychology Study Program  
*Title Report* : *Picture of Self-Compassion In People With Schizophrenia Who Have Worked*  
*Counsellor* : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog

*Everyone has the same opportunity to work, but some people experience a diagnosis of a disease that can prevent them from working and even socializing with the environment. Schizophrenia is a severe mental disorder that can make sufferers lose their identity, find it difficult to adapt to the environment, and find it difficult to return to work. With that, it takes a self-ability to be able to deal with the symptoms that arise to be able to stay side by side in living life and recover at all times. The method used in this research is descriptive research with a qualitative research method approach with three people with schizophrenia as the research subjects. Data were obtained through semi-structured interviews and significant other subjects. Data were analyzed using source triangulation. The results of this study indicate that the three subjects experienced several aspects of self-compassion. The three subjects also had different experiences in dealing with everyday life as a person with schizophrenia with the emergence of symptoms that hindered them from working and carrying out other activities. The three subjects also tried to always take care of themselves so as not to cause a relapse. The three subjects here also have twists and turns at work, there is not always a job and they have to face the increasing world of work. In general, this study concluded that the three subjects used several aspects of self-compassion in themselves to be able to help them work during their illness as a person with schizophrenia.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Schizophrenia, Mental Disorder, Work*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1    LATAR BELAKANG .....	1
1.2    PERTANYAAN PENELITIAN .....	9
1.3    TUJUAN PENELITIAN .....	9
1.4    MANFAAT PENELITIAN .....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 <i>Self-Compassion</i> .....	10
2.1.1    Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	10
2.1.2    Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i> .....	11
2.1.3    Faktor-faktor <i>Self-Compassion</i> .....	13
2.1.4    Dampak <i>Self-Compassion</i> .....	15
2.1.5    Ciri-ciri <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.2 <i>Skizofrenia</i> .....	17
2.2.1    Jenis-jenis <i>Skizofrenia</i> .....	19
2.2.2    Simtom Klinis <i>Skizofrenia</i> .....	20
2.3    PENELITIAN TERDAHULU .....	21
BAB III .....	27
METODE PENELITIAN .....	27
3.1    Jenis Penelitian.....	27
3.2.1    Subyek Penelitian.....	27
3.2.2    Karakteristik Subyek Penelitian .....	28

3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel .....	28
3.3	Metode Pengumpulan Data .....	28
3.3.1	Wawancara .....	29
3.3.2	Observasi .....	29
3.4	Alat Bantu Penelitian .....	29
3.4.1	Pedoman Wawancara .....	30
3.4.2	Alat Perekam .....	34
3.4.3	<i>Informed Consent</i> .....	34
3.5.	Triangulasi Penelitian .....	35
3.6	Prosedur Penelitian .....	35
3.6.1	Tahap Persiapan .....	35
3.6.2	Tahap Pelaksanaan .....	35
3.7	Tahap Analisis Data .....	36
BAB IV	.....	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	.....	37
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	37
4.2	Analisis Intrakasus .....	38
4.2.1	Gambaran dan Analisis Subjek AG .....	38
4.2.2	Gambaran dan Analisis Subjek AN .....	53
4.2.3	Gambaran dan Analisis Subjek D .....	72
4.3	Analisis Antar Kasus Pada Tiap Aspek .....	90
4.4	Diskusi .....	108
BAB 5	.....	111
KESIMPULAN DAN SARAN	.....	111
5.1	Kesimpulan.....	111
5.2	Saran .....	112
5.2.1	Saran Metodologis .....	112
5.2.2	Saran Praktis .....	112
DAFTAR PUSTAKA	.....	114
LAMPIRAN	.....	118

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara .....	30
Tabel 4. 1 Gambaran Identitas Subjek Penelitian .....	37
Tabel 4. 2 Analisis Antar Kasus Pada Tiap Aspek .....	90



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Riwayat Medis Subjek
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 Verbatim dan Koding Wawancara
- Lampiran 6 Pedoman Koding



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA