



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN LIFE SATISFACTION
PADA MAHASISWA REGULER 2
DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)
Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:
IQBAL ASSYRAF
46116110119

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA

2020

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN LIFE SATISFACTION
PADA MAHASISWA REGULER 2 DI UNIVERSITAS X JAKARTA
BARAT

Nama : Iqbal Assyraf

NIM : 46116110119

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 29 Juli 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 sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 29 Juli 2020



Iqbal Assyraf

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN LIFE SATISFACTION PADA MAHASISWA REGULER 2 DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT


Nama : Iqbal Assyraf

NIM : 46116110119

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 27 Agustus 2020

Pembimbing



Maria Ulfah, M.Psi, Psi

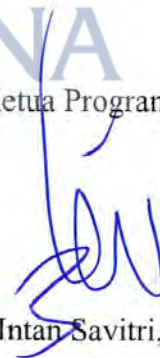
Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P. M.Si

PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul : HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN LIFE SATISFACTION PADA MAHASISWA REGULER 2 DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT

Nama : Iqbal Assyraf

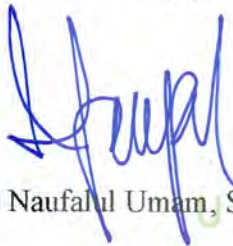
NIM : 46116110119

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 27 Agustus 2020

Sidang Skripsi

Penguji I



Ahmad Naufalul Umam, S.Psi, M.Si

Penguji II



Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc

MERCU BUANA

Pembimbing



Maria Ulfah, M.Psi, Psi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat-syarat untuk bisa mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis perlu menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak Muhammad Iqbal, Phd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M. Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Maria Ulfah, M.Psi, Psi, selaku dosen Pembimbing Skripsi I yang sudah berkenan memberikan ilmu dan juga solusi untuk setiap permasalahan atau kesulitan dalam pembuatan dan penulisan skripsi ini.
4. Kedua orang tua, ayahanda tersayang Syarif Hidayatullah dan ibunda tercinta Yuyun Yunilawati yang memberikan dukungan moril dan materi serta doa yang dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta yang sudah berkenan memberikan pengetahuan yang sangat-sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis buat ini masih jauh dari sempurna hal ini karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan masukan bahkan kritik membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak khususnya dalam bidang Psikologi.

Jakarta, April 2020
Penulis,

(Iqbal Assyraf)

HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN LIFE SATISFACTION PADA MAHASISWA
REGULER 2 DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT

Iqbal Assyraf

Maria Ulfah, M.Psi, Psi

Universitas Mercu Buana

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dengan *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Hipotesis penelitian ini adalah semakin tinggi *Self Compassion* seseorang maka semakin tinggi pula nilai *Life Satisfaction*. Subjek adalah mahasiswa bekerja, yaitu individu yang tengah menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sebagai karyawan atau pengusaha. Sampel penelitian berjumlah 138 mahasiswa. Skala yang digunakan adalah *Self Compassion Scale* (SCS) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), keduanya adalah skala model likert. SCS terdiri dari 26 item dengan reliabilitas $\alpha = .928$ sedangkan SWLS terdiri dari 5 item dengan reliabilitas $\alpha = .707$ yang menandakan keduanya cukup reliabel. Teknik analisa data menggunakan *Correlation Product Moment Pearson* dengan hasil $.146$ yang berarti terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Life Satisfaction*.

Kata Kunci: Self Compassion, Life Satisfaction, mahasiswa bekerja.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Self Compassion	8
2.1.1 Komponen Self compassion.....	9

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Self Compassion	10
2.2 Life Satisfaction	11
2.2.1 Aspek Life satisfaction.....	12
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Life satisfaction	13
2.3 Penelitian Sebelumnya	15
2.4 Prosedur Penelitian.....	17
2.5 Kerangka Penelitian	18
2.6 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III	19
DESAIN PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian.....	19
3.2 Operasional Variabel & Definisi Operasional	19
3.2.1 Variabel Penelitian.....	19
3.2.2 Definisi Operasional.....	19
3.3 Subjek Penelitian & Teknik Pengambilan Sampel	20
3.3.1 Populasi penelitian	20
3.3.2 Karakteristik populasi	20
3.3.3 Sampel Penelitian.....	20
3.4 Metode & Alat Pengumpulan Data	21
3.4.1 Self compassion	22
3.4.2 Life satisfaction.....	23

3.5 Validitas & Reliabilitas	23
3.5.1 Validitas	23
3.5.2 Reliabilitas	24
3.5.3 Teknik Analisa Data.....	26
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Gambaran Umum Subyek	27
4.2 Deskripsi Subyek Penelitian	27
4.3 Uji Analisis Deskriptif	28
4.4 Kategori Variabel	28
4.5 Uji Reliabilitas	29
4.6 Uji Normalitas	29
4.7 Uji Hipotesis	30
4.8 Korelasi Antar Dimensi.....	30
4.9 Pembahasan.....	32
BAB V	33
KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.2 Keterbatasan Penelitian	33
5.3 Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	38



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Skala Self compassion	22
Tabel 3.2	Skoring Skala Self compassion	22
Tabel 3.3	Blue Print Satisfaction With Life Scale	23
Tabel 3.4	Sistem Skoring	23
Tabel 4.1	Subyek Penelitian	27
Tabel 4.2	Hasil Deskriptif Statistik	28
Tabel 4.3	SelfCompassion.....	28
Tabel 4.4	Life Satisfaction	28
Tabel 4.5	Hasil Uji Reliabilitas	29
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 4.7	Hasil Uji Hipotesis	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian	38
Lampiran 2	Tanggapan Responden	39

