



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENCE PADA IBU BEKERJA DI TANGERANG**

LAPORAN SKRIPSI

TISAH RAHMAH HIDAYATI

46116120034

**PROGRAM STUDI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENCE PADA IBU BEKERJA DI TANGERANG**

LAPORAN SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

TISAH RAHMAH HIDAYATI

46116120034

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

(2024)

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tisah Rahmah Hidayati

NIM : 46116120034

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* Dengan *Resilience* Pada Ibu Bekerja Di Tangerang

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 19 Februari 2024



Tisah Rahmah Hidayati

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Tisah Rahmah Hidayati

NIM : 46116120034

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self Compassion* Dengan *Resilience*
Pada Ibu Bekerja Di Tangerang

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	: Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog	()
NIDN	: 0327048904	
Ketua Penguji	: Dr. Istiqomah, M.Si.	()
NIDN	: 0025117105	
Penguji 1	: Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.	()
NIDN	: 0311107804	


Jakarta, 19 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Resilience* pada Ibu Bekerja di Tangerang”**. Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Selain itu, tujuan penulisan Tugas Akhir ini adalah memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai judul Tugas Akhir ini.

Selama penulisan Tugas Akhir ini, Penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, Suami dan keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak pernah berhenti kepada Penulis
2. Ibu Aulia Kirana M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini
3. Dekan Fakultas Psikologi, Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Kaprodi Fakultas Psikologi, seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana atas bimbingan, dukungan, koordinasi, dan kerjasama yang amat baik selama ini
4. Seluruh teman-teman Angkatan 30 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan dukungan dan semangat demi kemajuan bersama khususnya Annas Syaifulloh S.Psi
5. Para Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari proses pengumpulan data pada penelitian ini.
6. Siapa pun yang membantu, mendukung, dan yakin Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis

terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 19 Februari 2024

Tisah Rahmah Hidayati



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Tisah Rahmah Hidayati

NIM : 46116120034

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self Compassion* Dengan *Resilience* Pada Ibu Bekerja Di Tangerang

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS Jakarta, 19 Februari 2024

MERCU BUANA



Tisah Rahmah Hidayati

Hubungan *Self Compassion* dengan *Resilience* pada Ibu Bekerja di Tangerang

Tisah Rahmah Hidayati

Aulia Kirana, M. Psi, Psikolog (Pembimbing)

Universitas Mercu Buana, Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *resilience* pada ibu bekerja di Tangerang. Penelitian dilakukan pada 180 responden ibu bekerja di Tangerang. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur hasil adaptasi dan modifikasi dengan total 26 item untuk *self compassion* dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,929 dan instrumen *resilience* yang terdiri dari 25 item dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's Rho* dan hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *resilience* dengan korelasi sebesar (r) 0.635 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa jika ibu bekerja di Tangerang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi maka ia dapat memiliki tingkat *resilience* yang tinggi.

Kata Kunci: *self compassion*, *resilience*, ibu bekerja

***The Relationship between Self Compassion and Resilience of
Working Mother in Tangerang***

Tisah Rahmah Hidayati

*Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog.
Mercu Buana University, Jakarta*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self compassion and resilience of working mother in Tangerang. The research was conducted on 180 working mother in Tangerang. The research instrument used adaptation and modification measurement tools with a total of 16 items for self compassion with a Cronbach's Alpha of 0.929 and a resilience instrument consisting of 25 items with a Cronbach's Alpha of 0.955. The data analysis technique used is the Spearman's Rho correlation test and the results of data analysis show that there is a significant positive relationship between self compassion and resilience with a correlation of (r) 0.635 with a significance value of 0.000. The relationship between the two variables indicates that working mother in Tangerang has a high level of self compassion, then the working mother in Tangerang can have a high level of resilience.

Keywords: *self compassion, resilience, working mother*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Resilience	8
2.1.1 Definisi <i>Resilience</i>	8
2.2 <i>Self Compassion</i>	9
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	9
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self Compassion</i>	10
2.3 Penelitian Terdahulu.....	11
2.4 Kerangka Pemikiran	15
2.5 Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Definisi Variabel Penelitian	17
3.2.2 Definisi Operasional	17
3.3 Populasi dan Sample	18

3.3.2 Sample	19
3.4 Teknik Pengumpulan Data	20
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data Primer	20
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data Sekunder	20
3.5.1 Skala <i>Self Compassion</i>	20
3.5.2 Skala <i>Resilience</i>	23
3.7 Uji Alat Ukur	27
3.7.1 Validitas	27
3.7.2 Reliabilitas	29
3.8 Uji Asumsi Klasik	30
3.8.1 Uji Normalitas	30
3.8.2 Uji Linearitas	30
3.9 Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Deskripsi Umum Responden	31
4.1.1 Data Usia	31
4.2 Kategorisasi	33
4.2.1 Kategori <i>Self Compassion</i>	33
4.2.2 Katerori <i>Resilience</i>	34
4.3 Hasil Uji Analisis Data	34
4.3.1 Hasil Uji Normalitas	35
4.3.2 Hasil Uji Linearitas	35
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	36
4.3.4 Analisa Korelasi Antar Dimensi	37
4.4 Hasil Uji Analisis Tambahan	40
4.4.1 Hasil Uji Anova Berdasarkan Usia	40
4.4.2 Hasil Uji Anova Berdasarkan Penghasilan	41
4.5 Hasil Penelitian	41
4.6 Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Keterbatasan Penelitian	46

5.3 Saran.....	47
5.3.1 Saran Metodologi.....	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka pemikiran hubungan Self Compassion dengan Resilience	16
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu	11
Tabel 3. 1 Skor skala <i>self compassion</i>	21
Tabel 3. 2 Blueprint skala <i>self compassion</i>	22
Tabel 3. 3 Skor skala <i>resilience</i>	24
Tabel 3. 4 Blueprint skala <i>resilience</i>	24
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	27
Tabel 3.6 Hasil Uji Validasi Skala <i>Resilience</i>	28
Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas	29
Tabel 4.1 Deskripsi Usia	31
Tabel 4.2 Deskripsi Penghasilan	33
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif	34
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Berdasarkan Variabel <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Berdasarkan Variabel <i>Resilience</i>	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	36
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Spearman's Rho</i>	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Resilience</i>	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Resilience</i> Dengan <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Pada Tiap Dimensi	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Anova Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.13 Hasil Uji Anova Berdasarkan Penghasilan	41