



**STUDI DESKRIPTIF *SELF-COMPASSION* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AWAL DI UNIVERSITAS MERCU  
BUANA JAKARTA**



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**Wida Adriyanah**

**46118010048**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**



**STUDI DESKRIPTIF *SELF-COMPASSION* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AWAL DI UNIVERSITAS MERCU  
BUANA JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Program**

**Sarjana (SI) Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh :**

**Wida Adriyanah**

**46118010048**

**PROGRAM STUDI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITA MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

Nama : Wida Adriyanah

NIM : 46118010048

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Studi Deskriptif Self-Compassion pada Mahasiswa  
Tingkat Awal di Universitas Mercu Buana Jakarta

Semua pernyataan di dalam karya ini merupakan hasil karya saya sendiri bersumber baik yang dikutip dan dirujuk dengan dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan menurut Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis ini diperguruan tinggi lain.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Tangerang, 15 Maret 2024



Wida Adriyanah

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Wida Adriyanah

NIM : 46118010048

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Studi Deskriptif Self-Compassion pada Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas


Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315099102

(  )

Ketua Penguji : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0324068701

(  )

Penguji 1 : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0330058304


(  )

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA


Jakarta, 20 Februari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Mercu Buana Jakarta”. Tugas Akhir ini disusun sebagai syarat menyelesaikan studi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari dalam penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman penulis. Oleh karena itu, dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak hingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa dan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, bimbingan, saran, support serta memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat selesai dengan baik.
4. Bapak Ahmad Sabir, S.Fil, M.Phil selaku dosen Pembimbing Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberi semangat dan dukungan untuk penulis agar dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini.
5. Bapak, mama, kakak dan adik yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa dan juga materi finansial untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
6. Rekan-rekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, khususnya Syifa, Sarah, Ighra, Nanda dan Putri Mutiara yang telah memberikan

7. semangat, waktu serta pengetahuannya dalam proses menyusun Tugas Akhir penulis.
8. Teruntuk Satrio Tri Kurniawan terimakasih sudah memberikan supprot, motivasi serta selalu sabar mendengarkan keluh kesah penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
9. Serta seluruh pihak lain yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan Tugas Akhir yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Terakhir, yang tidak kalah penting penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri ini karena telah bekerja keras dan tidak menyerah untuk terus menyelesaikan Tugas Akhir meskipun harus sering menangis tengah malam.

Penulis juga menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir ini banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran maupun kritik yang dapat membangun dari berbagai pihak. Besar harapan penulis agar Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi penulis maupun pembaca. Akhir kata, dengan segala ketulusan dan kerendahan diri, penulis mengucapkan terima kasih serta maaf jika terdapat kekurangan dalam Tugas Akhir ini.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Februari 2023

Wida Adriyanah

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

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

Nama : Wida Adriyanah  
NIM : 46118010048  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa  
Tingkat Awal di Universitas Mercu Buana Jakarta

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ( Non-Eksklusive 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/formalkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tangerang, 15 Maret 2024



Wida Adriyanah

## ABSTRAK

Nama : Wida Adriyanah  
NIM : 46118010048  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Mahasiswa  
Tingkat Awal di Universitas Mercu Buana Jakarta  
Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi deskriptif *self-compassion* pada mahasiswa tingkat awal di universitas mercu buana jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan 350 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, untuk *self-compassion* menggunakan alat ukur *self-compassion* yang diadaptasi dari Ifan Aulia Syaiful dan Adiyo Roebianto (2020) yang terdiri dari 35 item. Penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics 23*. Hasil penelitian ini didapatkan sebesar 0,761. Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa studi deskriptif *self-compassion* pada mahasiswa tingkat awal di universitas mercu buana jakarta berada dalam kategori sedang.

**Kata Kunci** : *Self-Compassion*, Mahasiswa Tingkat Awal, Universitas Mercu Buana Jakarta.



## ABSTRACT

Name : Wida Adriyanah  
NIM : 46118010048  
Study Program : Psychology  
Title Thesis : Descriptive Study of *Self-Compassion* Among Beginning  
Level Students at Mercu Buana Universit, Jakarta  
Counsellor : Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psychologist

This research aims to determine a descriptive study of self-compassion in initial level students at Mercu Buana University, Jakarta. This research used 350 respondents. The measuring instrument used in this research is, for self-compassion, a self-compassion measuring instrument adapted from Ifan Aulia Syaiful and Adiyono Roebianto (2020) which consists of 35 items. This research used IBM SPSS Statistics 23 software. The results of this research were 0.761. The results of data analysis in this research show that the descriptive study of self-compassion among initial level students at Mercu Buana University, Jakarta, is in the medium category.

**Keywords:** *Self-Compassion, Initial Level Students, Mercu Buana University Jakarta.*



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<i>1.1 Latar Belakang</i> .....	<i>1</i>
<i>1.2 Rumusan Masalah</i> .....	<i>10</i>
<i>1.3 Tujuan Penelitian</i> .....	<i>10</i>
<i>1.4 Manfaat Penelitian</i> .....	<i>10</i>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
<b>BAB II</b> .....	<b>11</b>
<b>KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
2.1 Self-Compassion .....	11
2.1.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	11
2.1.2 Aspek – Aspek <i>Self – Compassion</i> .....	12
2.1.5 Faktor – Faktor <i>Self-Compassion</i> .....	14
2.2 Mahasiswa Tingkat Awal .....	16
2.2.1 Definisi Mahasiswa Tingkat Awal .....	16
2.3 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu.....	17
<b>BAB III</b> .....	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Definisi Variabel Penelitian.....	29

3.2.1 Definisi Operasional .....	29
3.3 <i>Populasi dan Sampel</i> .....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel .....	30
3.4 <i>Teknik Pengambilan Data</i> .....	31
3.5 <i>Instrumen Penelitian</i> .....	32
3.5.1 <i>Skala Self-Compassion</i> .....	32
3.6 <i>Metode Analisis Data</i> .....	32
3.6.1 Analisis Deskriptif .....	32
3.7.1 Uji Validitas .....	32
3.7.2 Uji Reliabilitas .....	33
<b>BAB IV</b> .....	<b>35</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>35</b>
4.1 <i>Gambaran Responden</i> .....	35
4.2 <i>Analisis Data Deskriptif</i> .....	36
4.3 <i>Pembahasan Hasil Penelitian</i> .....	42
<b>BAB V</b> .....	<b>45</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>45</b>
5.1 <i>Kesimpulan</i> .....	45
5.2 <i>Saran</i> .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3. 1 Sample Size Based on Desired Accuracy with Confidence .....	30
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self-Compassion .....	32
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	33
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Berdasarkan Semester .....	36
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel Dukungan Self-Compassion .....	37
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Self-Compassion pada Mahasiswa Tingkat Awal..	37
Tabel 4. 6 Interpretasi Skor Kategori Self-Compassion.....	38
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Self-Compassion berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4. 8 Deskriptif Self-Compassion .....	40
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Perbedaan Self-Compassion di lihat dari Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Self-Compassion dilihat dari Aspek .....	41