



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT**

**TUGAS AKHIR**

**NADIYA SHOLEHAH**

**UNIVERSITAS**

**46120010175**

**MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S-1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**NADIYA SHOLEHAH**

**46120010175**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA 2024**

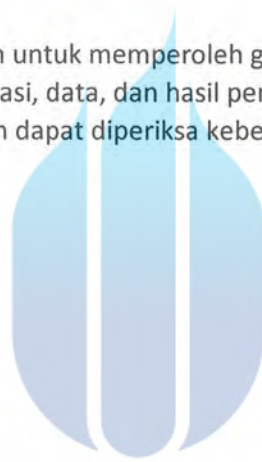
## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadiya Sholehah  
NIM : 46120010175  
ProgramStudi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self-Compassion Pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir di Universitas X

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 pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.



Jakarta, 19 September 2024



Nadiya Sholehah

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nadiya Sholehah  
NIM : 46120010175  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir di Universitas x Jakarta Barat

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 : Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0328058902

(  )

Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315028801

(  )

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308087008

(  )

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
Jakarta, 28 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa ada bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, M.Psi., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Winny Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing skripsi saya yang telah memberikan banyak saran, arahan, dukungan, dan waktu untuk memberikan bimbingan selama aproses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Popi Ayati, M.Psi., Psikolog. dan Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi, arahan, dan masukannya.
6. Kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan baik secara moral dan material, dan selalu mendoakan penulis.
7. Kepada teman-teman penulis yang sudah membantu dan mendukung selama proses menyusun skripsi.
8. Kepada calon suami penulis Briptu Ricky Septiady, S.H. yang selalu bersedia membantu, menemani dan mendukung penulis selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf yang sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis.

Saya berharap kepada Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kearah yang lebih baik.

Jakarta, 30 Agustus 2024

Nadiya Sholehah



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

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

Nama : Nadiya Sholehah  
NIM : 46120010175  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat

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 diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

Jakarta, 19 September 2024



(Nadiya Sholehah)

## ABSTRAK

Nama : Nadiya Sholehah  
NIM : 46120010175  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir di Universitas x Jakarta Barat  
Pembimbing : Winny Nila wisudawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Emosi negatif menjadi fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Timbulnya emosi negatif disebabkan karena selama proses menyusun tugas akhir mahasiswa memiliki bayangan akan kegagalan yang meningkatkan tekanan serta rasa cemas yang berlebih pada mahasiswa, yang dapat membuat mahasiswa cenderung akan melakukan perilaku yang dapat merusak ataupun merugikan dirinya yang dikarenakan kurangnya tingkat *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki hubungan dengan dukungan sosial karena dukungan sosial menjadi faktor yang dapat meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di Universitas X Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitian ini sebanyak 320 mahasiswa aktif regular 1 yang mengambil tugas akhir dari semua fakultas Universitas X Jakarta Barat dengan teknik pengambilan data yaitu *accidental sampling*. Hasil analisis dengan metode korelasi *Spearman* antara dukungan sosial dengan *self-compassion* yaitu diketahui nilai signifikansi sebesar 0.00, karena nilai sig. lebih kecil dari 0.05 maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial (X) dengan variabel *self-compassion* (Y) dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.943 dengan alat bantu *SPSS 25.0 For Windows* yang berarti hubungan yang sangat kuat dan positif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir agar bisa mempertahankan tingkat *self-compassion* dengan meningkatkan dukungannya.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, *Self-Compassion*, Mahasiswa



## ABSTRACT

Name : Nadiya Sholehah  
NIM : 46120010175  
Study Program : Psikologi  
Title Thesis : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir di Universitas x Jakarta Barat  
Counsellor : Winny Nila wisudawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

*Negative emotions are a phenomena tht often occurs in student life, especially students who are preparing their finl project, student have a shadow of failure that increases pressure and excessive anxiety in students which can make students tend to commit behaviors that can damage or harm themselves due to a lack of self-compassion. Self-compassion has a relationship with social support because social support is a factor that can increase self-compassion in student in compiling their final project. This study aims to determine the relationship between social support and self-compassion in students in compiling a final project at University X West Jakarta. This study uses a quantitative method. The respondents to this study were 320 active regular 1 students who took their final projects from all faculties of Universitas X West Jakarta with a data collection technique, social support and self-compassion are known to have a significanc value of 0.00, because the value of sig. less than 0.05, it can be interpreted that there is a significant relationship between the social support variable (X) and the self-compassion variabel (Y) and a correlation coefficient value of 0.943 is obtained with the SPSS 25.0 For Windows tool which means a very strong and positive relationship. This research is expected to be a reference for students, especially students who are preparing a final project in order to maintain the level of self-compassion by increasing their social support.*

*Keywords: Social Support, Sel-Compassion, Students*

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....   | i    |
| HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....  | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....  | iii  |
| KATA PENGANTAR .....  | iv   |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS<br>AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK..... | vi   |
| ABSTRAK .....   | vii  |
| ABSTRACT .....  | viii |
| DAFTAR ISI .....  | ix   |
| DAFTAR TABEL .....  | xiv  |
| <b>BAB I</b> .....  | 1    |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....  | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....  | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....   | 7    |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....   | 8    |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....  | 8    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....  | 8    |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....   | 8    |
| <b>BAB II</b> .....   | 9    |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....   | 9    |
| 2.1 <i>Self-Compassion</i> .....  | 9    |
| 2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....   | 9    |
| 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....                      | 10   |
| 2.1.3 Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....  | 12   |
| 2.2 Dukungan Sosial .....   | 15   |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 2.2.1  | Definisi Dukungan Sosial .....  | 15 |
| 2.2.2  | Faktor Mempengaruhi Dukungan Sosial .....   | 16 |
| 2.2.3  | Dimensi Dukungan Sosial.....  | 17 |
| 2.3  | Penelitian Terdahulu .....  | 18 |
|  | Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....  | 18 |
| Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa ..... |   |    |
|  |   | 18 |
| 2.4  | Dinamika Hubungan antar Variabel .....  | 24 |
| 2.5  | Kerangka Berpikir.....  | 29 |
| 2.6  | Hipotesis Penelitian .....  | 29 |
| <b>BAB III</b>   | .....   | 30 |
| <b>METODE PENELITIAN</b>   | .....   | 30 |
| 3.1  | Desain dan Tipe Penelitian .....  | 30 |
| 3.2  | Definisi Operasional Variabel.....  | 30 |
| 3.2.1  | Dukungan Sosial .....   | 30 |
| 3.2.2  | <i>Self-Compassion</i> .....  | 31 |
| 3.3  | Populasi dan Sampel.....  | 32 |
| 3.3.1  | Populasi.....   | 32 |
| 3.3.2  | Sampel.....   | 32 |
|  | Tabel 3.1.....  | 32 |
|  | Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10% ..... | 32 |
| 3.4  | Teknik Sampling.....  | 33 |
| 3.5  | Metode dan Teknik Pengambilan Data.....   | 34 |
| 3.6  | Instrumen Penelitian .....  | 34 |
| 3.6.1  | Alat Ukur Dukungan Sosial .....   | 34 |

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.2 Skoring Skala Dukungan Sosial.....                                    | 34 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial.....                                | 35 |
| 3.6.2 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> .....                                    | 37 |
| Tabel 3.4 Skoring Skala <i>Self-compassion</i> .....                            | 37 |
| Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....                  | 37 |
| 3.7 Uji kualitas instrument .....   | 38 |
| 3.7.1 Uji Validitas .....   | 38 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial (MSPSS) .....                     | 39 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i> (SCS).....                 | 40 |
| 3.7.2 Uji Reabilitas.....   | 41 |
| Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i> ..... | 42 |
| 3.8 Analisis Item .....   | 43 |
| 3.9 Uji Asumsi Klasik.....  | 43 |
| 3.9.1 Uji Normalitas.....   | 43 |
| 3.10 Uji Hipotesis .....  | 43 |
| <b>BAB IV</b> .....   | 44 |
| <b>PEMBAHASAN</b> .....   | 44 |
| 4.1 Gambaran Penelitian.....  | 44 |
| 4.2 Gambaran Umum Responden .....   | 44 |
| 4.2.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....                             | 44 |
| Tabel 4.1 Hasil Data Demografi Usia .....                                       | 44 |
| 4.2.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                   | 45 |
| Tabel 4.2 Hasil Data Demografi Jenis Kelamin.....                               | 45 |
| 4.2.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas.....                         | 46 |
| Tabel 4.3 Hasil Data Demografi Fakultas.....                                    | 46 |
| 4.3 Analisis Deskriptif .....   | 46 |

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik.....                                     | 47 |
| Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Empirik.....                                       | 47 |
| 4.3.1 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....                                      | 48 |
| Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Skor.....   | 48 |
| 4.3.1.1 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial .....                                    | 48 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....                              | 48 |
| 4.3.1.2 Katgorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i> .....                              | 49 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i> .....                      | 49 |
| 4.4 Uji Asumsi Klasik.....   | 49 |
| 4.4.1 Uji Normalitas .....   | 49 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....   | 50 |
| 4.4.2 Uji Hipotesis .....  | 50 |
| 4.4.2.1 Uji .....  | 50 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....   | 50 |
| 4.4.3.2 Uji Korelasi Antar Dimensi .....   | 51 |
| Tabel 4.11.....  | 51 |
| Uji Korelasi antar Variabel <i>Self-Compassion</i> dengan Dimensi Dukungan Sosial..... | 51 |
| 4.5 Uji Tambahan.....  | 52 |
| 4.5.1 Uji Beda .....   | 52 |
| 4.5.1.1 Uji beda <i>Man-Whitney</i> .....  | 53 |
| Tabel 4.13 Tabel Uji Beda <i>Man-Whitney</i> Berdasar Jenis Kelamin .....              | 53 |
| 4.5.2 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> .....   | 53 |
| Tabel 4.14 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> Berdasar Usia.....                           | 53 |
| 4.6 Pembahasan.....  | 54 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>BAB V</b> .....                | 61 |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> ..... | 61 |
| 5.1 Kesimpulan .....              | 61 |
| 5.2 Keterbatasan Penelitian.....  | 61 |
| 5.3 Saran .....                   | 61 |
| 5.3.1 Saran Teoritis .....        | 61 |
| 5.3.2 Saran Praktis .....         | 62 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....       | 63 |
| <b>LAMPIRAN</b> .....             | 62 |



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10% ..... | 32 |
| Tabel 3.2 Skoring Skala i Dukungan Sosial.....  | 34 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial.....  | 35 |
| Tabel 3.4 Skoring Skala <i>Self-compassion</i> .....  | 37 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial (MSPSS) .....   | 39 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Self-Compassion</i> (SCS).....                                       | 40 |
| Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i> .....                       | 42 |
| Tabel 4.1 Hasil Data Demografi Usia .....   | 44 |
| Tabel 4.2 Hasil Data Demografi Jenis Kelamin.....   | 45 |
| Tabel 4.3 Hasil Data Demografi Fakultas .....   | 46 |
| Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik.....  | 47 |
| Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Empirik.....  | 47 |
| Tabel 4.6 Rumus Kategorisasi Skor.....  | 48 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial .....  | 48 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i> .....                                     | 49 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....  | 50 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....  | 50 |