



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
PADA WARGA BINAAN DALAM MENJALANI MASA
HUKUMAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA
TANGERANG**



Oleh:
MEIDITASYANA DWI PAMUNGKAS
46121010138

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2025**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
PADA WARGA BINAAN DALAM MENJALANI MASA
HUKUMAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA
TANGERANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Oleh:
**MEIDITASYANA DWI PAMUNGKAS
46121010138**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meiditasyana Dwi Pamungkas
NIM : 46121010138
Program Studi : Program Studi Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Stres pada Warga Binaan dalam Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tangerang

Menyatakan bahwa hasil Laporan Skripsi ini adalah 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.

Jakarta, 18 Februari 2025



Meiditasyana Dwi Pamungkas

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Meiditasyana Dwi Pamungkas
NIM : 46121010138
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Self-Compassion dengan Stres Pada Warga Binaan Dalam Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIa Tangerang

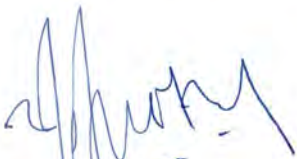
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1021118602

()

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

()

Penguji I : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

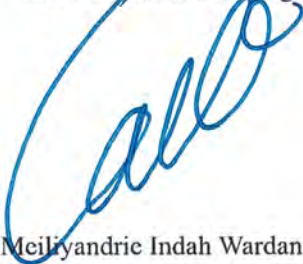
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiklyandric Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Emg selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Kepada orang tua yang saya banggakan, mama dan bapak, terima kasih sudah selalu mendoakan saya, memberikan dukungan dan motivasi atas pengerjaan tugas akhir ini.
8. Kepada seseorang yang telah menjadi sumber semangat, menemani di setiap langkah dalam pengerjaan ini, serta memberikan bantuan dan dukungan tanpa lelah dalam proses penyelesaian skripsi ini.

9. Kepada teman-teman terbaik saya, Dhiyaa Rona, Febina dan Nurul yang selalu membantu saya ketika ada kesulitan, menemani saya, dukungan serta memotivasi saya agar cepat menyelesaikan laporan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu.

Jakarta, 2025

Meiditasyana Dwi Pamungkas



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Meiditasyana Dwi Pamungkas
NIM : 46121010138
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Stres pada Warga Binaan dalam Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA 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 Royanti 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.

Jakarta, 18 Februari 2025

Yang menyatakan,

A 10,000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'TEL. 20', 'METERAI TEMPEL', and 'D785DAMX213613385'.

Meiditasyana Dwi Pamungkas

ABSTRAK

Nama : Meiditasyana Dwi Pamungkas
NIM : 46121010138
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Stres pada Warga Binaan dalam Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tangerang
Pembimbing : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self-Compassion* dengan stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Tangerang. *Self-Compassion* adalah sikap menerima diri sendiri dengan penuh pengertian tanpa menghakimi, sedangkan stres merupakan respons psikologis terhadap tekanan yang dapat mengganggu kesejahteraan individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 310 warga binaan yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran stres dilakukan dengan subskala stres dari *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* oleh Lovibond dan Lovibond (1995), sementara *Self-Compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* oleh Neff (2003). Berdasarkan uji hipotesis yang menggunakan *Spearman Correlation*, hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Compassion* dan stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tangerang. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki warga binaan, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami ($r = -0,207, p < 0,05$). Analisis antar aspek mengungkapkan bahwa aspek *self-kindness* dan *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres, sedangkan aspek *over-identification* berkorelasi positif dengan stres. Sementara itu, hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan berdasarkan usia dan masa hukuman, serta perbedaan *Self-Compassion* berdasarkan masa hukuman.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Stres, Warga Binaan, Lembaga Pemasyarakatan, DASS-21, SCS.

ABSTRACT

Name : Meiditasyana Dwi Pamungkas
NIM : 46121010138
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Relationship Between Self-Compassion and Stress Among Inmates in Serving Their Sentences at Class IIA Correctional Facility in Tangerang*
Counsellor : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog

This study aims to analyze the relationship between Self-Compassion and stress among inmates at Class IIA Correctional Facility in Tangerang. Self-Compassion is the attitude of accepting oneself with understanding and without judgment, while stress is a psychological response to pressure that can disrupt an individual's well-being. This research employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 310 inmates selected through accidental sampling. Stress was measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) by Lovibond and Lovibond (1995), while Self-Compassion was assessed using the Self-Compassion Scale (SCS) by Neff (2003). Based on hypothesis testing using Spearman Correlation, the results indicated a significant negative relationship between Self-Compassion and stress among inmates at Class IIA Correctional Facility in Tangerang, meaning that the higher the level of Self-Compassion an inmate possesses, the lower their level of stress ($r = -0.207$, $p < 0.05$). An aspect analysis revealed that self-kindness and mindfulness had a significant negative relationship with stress, while over-identification showed a positive correlation with stress. Furthermore, the results of the difference test showed significant differences in stress levels based on age and sentence duration, as well as differences in Self-Compassion based on sentence duration.

Keywords: *Self-Compassion, stress, inmates, correctional facility, DASS-21, SCS*

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
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Stres	7
2.1.1 Definisi Stres.....	7
2.1.2 Aspek-Aspek Stres.....	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	9
2.1.4 Dampak Stres	11
2.2 Self-Compassion	14
2.2.1 Definisi Self-Compassion	14
2.2.2 Aspek-Aspek Self-Compassion	15
2.3 Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS).....	16

2.4 Penelitian Terdahulu.....	18
2.5 Dinamika Penelitian	23
2.6 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Subjek Penelitian.....	27
3.3.1 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Definisi Operasional Variabel	28
3.4.1 Definisi Operasional Stres	28
3.4.2 Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	28
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data Penelitian.....	28
3.5.1 Alat Ukur Stres	28
3.5.2 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	31
3.5.3 Seleksi Item.....	35
3.6 Teknik Analisis Data	37
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	38
3.7 Analisa Tambahan.....	38
3.7.1 Uji Korelasi antar Aspek.....	38
3.7.2 Uji Beda antar Kelompok Demografi.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Umum Subjek	40
4.1.1 Data Usia Responden.....	40
4.1.2 Data Status Pernikahan	40
4.1.3 Data Masa Hukuman	41
4.2 Hasil Analisa Deskriptif Statistik	42
4.2.1 Analisis Deskriptif.....	42
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	42
4.3 Uji Asumsi Klasik	47
4.3.1 Uji Normalitas.....	47
4.3.2 Uji Homogenitas	47

4.3.3 Uji Hipotesis.....	48
4.4 Analisa Tambahan.....	48
4.4.1 Uji Korelasi antar Aspek.....	48
4.4.2 Uji Beda antar Kelompok Demografi.....	49
4.5 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	58
5.3 Saran.....	58
5.3.1 Saran Teoritis.....	58
5.3.2 Saran Praktis.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 3. 1 Blueprint Skala Stres.....	29
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres.....	30
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	31
Tabel 3. 4 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Self Kindness</i>	34
Tabel 3. 5 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Self Judgement</i>	34
Tabel 3. 6 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Common Humanity</i>	34
Tabel 3. 7 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Isolation</i>	34
Tabel 3. 8 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Mindfulness</i>	35
Tabel 3. 9 <i>Reliability Statistics</i> pada Aspek <i>Over-Identification</i>	35
Tabel 3. 10 Item Total <i>Statistic</i>	36
Tabel 3. 11 Item Total <i>Statistic</i>	37
Tabel 4. 1 Data Usia Responden.....	40
Tabel 4. 2 Data Status Pernikahan.....	40
Tabel 4. 3 Data Masa Hukuman.....	41
Tabel 4. 4 Deskriptif Statistik.....	42
Tabel 4. 5 Kategorisasi Tingkatan.....	43
Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkatan Stres.....	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Kategori Tingkatan Stres.....	44
Tabel 4. 8 Kategorisasi Tingkatan <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 4. 9 Hasil Uji Kategori Tingkatan <i>Self-Compassion</i>	46
Tabel 4. 10 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4. 11 Uji Homogenitas.....	47
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis.....	48
Tabel 4. 13 Uji Korelasi antar Aspek.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda Stres Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 4. 15 Hasil Uji Post Hoc.....	50
Tabel 4. 16 Hasil Uji Beda Stres Berdasarkan Status Pernikahan.....	51
Tabel 4. 17 Hasil Uji Beda Stres Berdasarkan Masa Hukuman.....	51
Tabel 4. 18 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Status Pernikahan.....	52
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Masa Hukuman.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	26
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 2: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
Lampiran 3: Gambaran Umum Subjek	75
Lampiran 4: Analisis Deskriptif.....	76
Lampiran 5: Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 6: Hasil Uji Homogenitas	78
Lampiran 7: Hasil Uji Hipotesis	79
Lampiran 8: Hasil Analisa Tambahan	80
Lampiran 9: PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	85

