

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI



Panji Kartika Putra
1125110518

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Januari 2016

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi
Nama Mahasiswa : Panji Kartika Putra
No. Registrasi : 1125110518
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 20 Januari 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Herwanto, M.Si

Gumgum Gumelar, M.Psi

NIP. 1966071619920310004
197704242006041001

NIP.

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SARJANA

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Psi (Penanggung Jawab)		
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)		
Fellianti Muzdhalifah, M.Psi (Ketua Penguji)		
DR. Burhanudin Tola, M.A (Penguji I)		
Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Penguji II)		

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Panji Kartika Putra

Nomor Registrasi : 1125110518

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2016

Yang Membuat Pernyataan

Panji Kartika Putra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Untuk mereka yang percaya.

Papa dan Mama

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Panji Kartika Putra
NPM : 1125110518
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan *Self-Compassion* dan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 20 Januari 2016

Yang menyatakan

Panji Kartika Putra

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Sampel penelitian ini adalah 66 Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion scale* versi Indonesia yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian di lapangan dan skala stress mahasiswa yang diambil dari pendapat Sarafino (2008). Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan program SPSS versi 16.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan *self-compassion* dan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *Self-Compassion*, *Stres*, Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND STRESS
OF COLLAGE STUDENT WHO WORK ON BACHELOR THESIS
(2016)**

Panji Kartika Putra

ABSTRACT

This research aims to find the relationship of self-compassion and stress of collage student who work on bachelor thesis. The sample of this research was 66 student in Faculty of Education, State University of Jakarta. This research used quantitative method. The sampling technique used is accidental. Collecting data Self-Compassion scale who have been back translate to Indonesian langue and scale for stress of college student who work on their bachelor thesis. Statistical analysis obtained using correlation product moment with SPSS program version 16.00. The result showed that there was significant relationship of self-compassion and stress of college student who work on their bachelor thesis.

Keyword: Self-Compassion, Strest, Collage Student Work Bachelor Thesis

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahilabbil'amin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT serta atas rahmat-Nya penulis telah diberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan pada program Sarjana Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti dengan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu.

Pertama, kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, kepada Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, kepada Bapak Drs. Hewanto, M.si selaku Dosen Pembimbing bagi penulis yang telah dengan sabar, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

Keempat, kepada Bapak Gumgum Gumelar, M.Si, sebagai Dosen Pembimbing II bagi penulis yang telah memberikan saran, bimbingannya dan masukan yang sangat berharga dan membangun dalam pembuatan skripsi ini.

Kelima, kepada Bapak dan Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama proses perkuliahan telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

Keenam, semua responden penelitian yang telah meluangkan waktu untuk membantu penelitian ini.

Kedelapan, kepada ayahanda Eko Kartiko Tjahyono, ibunda Rohani atas segala dukungan dan doanya yang tiada henti mengiringi peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.

Kesepuluh, kepada teman tersetia selama pengerjaan skripsi ini Farhila Dewi, terima kasih telah percaya dan terus memberikan semangat dan tidak hentinya mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.

Kesebelas, kepada teman-teman Bulak Rantai yaitu, Axel, Ibnu, Rio, Yosua dan terutama Abdul yang telah membantu peneliti dalam semangat dan bantuan lainnya yang terkait penyusunan skripsi.

Keduabelas, kepada Lutfi Mardiansyah, Mia Tri Apriani, Alifia Mirza yang telah membantu pengerjaan skripsi peneliti.

Terakhir, kepada teman-teman kelas Reguler 2011 dan teman-teman angkatan 2011 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih atas kebersamaannya saat menjalani perkuliahan selama empat tahun ini.

Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan masukan bagi dunia pendidikan.

Jakarta, 20 Januari 2016

Peneliti

Panji Kartika Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Stres	
2.1.1 Pengertian Stres.....	7
2.1.2 Jenis Stres.....	9
2.1.3 Aspek Stres.....	9
2.1.4 Sumber Stres.....	12
2.2 <i>Self-Compassion</i>	
2.2.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i>	13
2.2.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	14
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> ...	16
2.2.4 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	17
2.3 Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.....	19
2.4 Hubungan Antar Variabel.....	20
2.5 Kerangka Pemikiran.....	21
2.6 Hipotesis.....	22
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tipe Penelitian	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian...	25
3.2.1 Definisi Konseptual	
3.2.1.1 Definisi Konseptual Stres	25
3.2.1.2 Definisi Konseptual <i>Self-Compassion</i>	25
3.2.2 Definisi Operasional	

3.2.2.1	Definisi Operasional Stres	25
3.2.2.2	Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	26
3.3	Populasi dan Sampel	26
3.4	Teknik Pengumpulan Data	27
3.4.1	Kisi-Kisi Instrumen	
3.4.1.1	Instrumen Stres	29
3.4.1.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	31
3.4.2	Pengujian Validitas dan Reliabilitas	
3.4.2.1	Validitas Instrumen	
3.4.2.1.1	Validitas Instrumen Stres	34
3.4.2.1.2	Validitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	37
3.4.2.2	Reliabilitas Instrumen.....	38
3.5	Analisis Data.....	40
3.5.1	Uji Statistika	44
3.5.2	Perumusan Hipotesis	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Gambaran Subyek Penelitian	
4.1.1	Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	43
4.1.3	Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Semester.....	44
4.1.4	Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jurusan.....	45
4.2	Prosedur Penelitian	
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	46
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	
4.3.1	Data Variabel Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	48
4.3.2	Data Variabel <i>Self-Compassion</i>	49
4.3.3	Kategorisasi Skor.....	50
4.3.4	Uji Asumsi Normalitas.....	52
4.3.6	Pengujian Hipotesis Penelitian	
4.3.6.1	Hipotesis Penelitian.....	53
4.3.6.2	Hasil Pengujian Analisis Korelasi.....	53
4.4	Pembahasan.....	54
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Implikasi	57
5.3	Saran	57
	DAFTAR PUSTAKA	59
	LAMPIRAN	62
	RIWAYAT HIDUP.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Butir <i>Favorable dan Unfavorable</i> Skala Stres	28
Tabel 3.2	Skor Butir Skala <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala Stres.....	30
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Skala <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3.5	Kisi-kisi Uji Coba Skala Stres	34
Tabel 3.6	Kisi-kisi Final Skala Stres.....	35
Tabel 3.7	Kisi-Kisi Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.8	Kisi-kisi Final Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.9	Kaidah Reliabilitas Guilford.....	39
Tabel 4.1	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.2	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.3	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Semester	44
Tabel 4.4	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jurusan.....	45
Tabel 4.5	Analisis Deskriptif Variabel Stres	48
Tabel 4.6	Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 4.7	Kategorisasi Skor Stres	51
Tabel 4.8	Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	52
Tabel 4.9	Uji Normalitas Skala <i>Self-Compassion</i>	52
Tabel 4.10	Uji Normalitas Skala Stres.....	53
Tabel 4.11	Hasil Analisis Product Moment.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Kerangka Pikir.....	22
Gambar 4.1	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.2	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.3	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Semester....	45
Gambar 4.4	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan jurusan.....	46
Gambar 4.5	Histogram Variabel	49
Gambar 4.6	Histogram Variabel <i>Self-Compassion</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Penelitian	
	a. Kuesioner Penelitian.....	64
	b. Instrumen Penelitian Stres.....	66
	c. Instrumen Penelitian <i>Self-Compassion</i>	70
Lampiran 2	Hasil Perhitungan Uji Coba Instrumen	
	a. Hasil Uji Daya Diskriminasi Uji Coba Variabel Stres	74
	b. Hasil Uji Daya Diskriminasi Uji Coba Variabel <i>Self-Compassion</i>	76
	c. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres	78
Lampiran 3	Data Hasil Penelitian	
	a. Hasil Uji Statistika Deskriptif Variabel Stres.....	80
	b. Hasil Uji Statistika Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i>	81
	c. Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Menyusun Skripsi.....	82
	d. Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self-Compassion</i>	82
	e. Hasil Uji Analisa Korelasi <i>Product Moment</i>	83
Lampiran 4	Surat – surat	
	a. Korespondensi penggunaan alat ukur <i>self-compassion</i>	85
	b. Surat Expert Judgment.....	86