

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

MIRA OKTAVIANI

1106617035

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

(2021)

MIRA OKTAVIANI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 310 mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling*. Alat pengumpul data berupa instrumen Skala Welas Diri (SWD) dan *Connor-Davidson Resilience Scale (CD RISC) Short version-10* item yang diadaptasi oleh peneliti. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir pernyataan valid. Uji reliabilitas untuk variabel *self compassion* sebesar 0,962 dan untuk resiliensi 0,801 berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ dengan koefisien korelasi 0,498 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$)

Kata kunci : Self Compassion, Resiliensi, Mahasiswa tingkat Akhir

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION WITH RESILIENCE
IN FINAL YEAR STUDENTS**

(2021)

MIRA OKTAVIANI

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in final year students of the Faculty of Education, State University of Jakarta. This research uses correlation method with quantitative approach. Total of 310 final year students of Faculty of Education, State University of Jakarta have been participated in this research. Sampling using accidental sampling technique. The data was measured by Skala Welas Diri(SWD) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD RISC) Short version-10 items were adapted by the researcher. The results of the validity test show that all statement items are valid. The reliability test for the self-compassion variable is 0.962 and for resilience 0.801 is in the very high category. The results showed that there was a positive relationship between self-compassion and resilience in final year students of the Faculty of Education, State University of Jakarta with a correlation coefficient of 0.498 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Self Compassion, Resilience, final year students

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

SIDANG SKRIPSI

Judul : Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

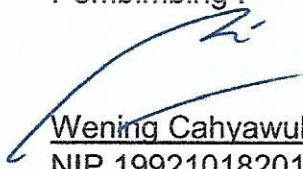
Nama Mahasiswa : Mira Oktaviani

Nomor Registrasi : 1106617035

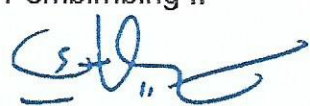
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 18 Agustus 2021





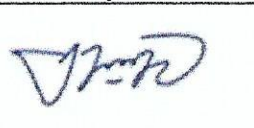
Pembimbing I


Wening Cahyawulan, M.Pd.
NIP 199210182019032027

Pembimbing II


Karsih, M.Pd.
NIP 197909052010122002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung jawab)**		2 September 2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi (Ketua Penguji)***		27 Agustus 2021
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota)****		27 Agustus 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		27 Agustus 2021

Catatan:

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji/ Koordinator Program Studi
- **** : Dosen Penguji selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Mira Oktaviani

Nomor Registrasi : 1106617035

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari-Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 9 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Mira Oktaviani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MIRA OKTAVIANI
NIM : 1106617035
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : miraokta04@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2021

Penulis

(MIRA OKTAVIANI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Kuasa karena berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, khususnya para pembimbing yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama pada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kepada Wening Cahyawulan, M.Pd, selaku dosen pembimbing I dan Karsih, M.Pd selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam Menyusun skripsi ini.

Kedua kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi, selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan uji coba instrument dan sekaligus melaksanakan penelitian.

Ketiga kepada Karsih, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah

membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti Pendidikan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak agar penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat, khususnya bagi keilmuan bimbingan dan konseling. Terima Kasih.

Jakarta, 8 Agustus 2021

Peneliti

Mira Oktaviani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	11

A. Kerangka Teoritis	11
1. Resiliensi	11
2. <i>Self Compassion</i>	16
B. Hasil Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian.....	25
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Definisi Konseptual	30
2. Definisi Operasional.....	30
3. Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen	32
4. Kisi-kisi Instrumen.....	33
5. Hasil Uji Coba Instrumen	35
F. Teknik Analisis Data	38
G. Hipotesis Statistik.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data	41
1. <i>Self Compassion</i> Mahasiswa Tingkat Akhir	41
2. Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	50
B. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	52
1. Pengujian Hipotesis	52
2. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi	63
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir FIP UNJ	26
Tabel 3.2 Data Sampel Mahasiswa Tingkat Akhir FIP UNJ	28
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Welas Diri.....	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi CD-RISC-10 item	35
Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas	37
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Self Compassion.....	38
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Resiliensi	38
Tabel 4.1 Hasil Data Self Compassion	41
Tabel 4.2 Self Compassion Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	42
Tabel 4.3 Rata-rata Skor per Komponen Self Compassion	43
Tabel 4.4 Gambaran <i>Self Kindness</i>	44
Tabel 4.5 Gambaran <i>Self Judgement</i>	45
Tabel 4.6 Gambaran <i>Common Humanity</i>	46
Tabel 4.7 Gambaran <i>Isolation</i>	47
Tabel 4.8 Gambaran <i>Mindfulness</i>	48
Tabel 4.9 Gambaran <i>Over-Identification</i>	50
Tabel 4.10 Hasil Data Resiliensi	51

Tabel 4.11 Rata-rata skor per Komponen Resiliensi.....	51
Tabel 4.12 Kriteria Kategorisasi.....	52
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	53



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Self Compassion Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	40
Grafik 4.2 Komponen Self Kindness Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	42
Grafik 4.3 Komponen <i>Self Judgement</i> Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ ...	44
Grafik 4.4 Komponen <i>Common Humanit</i> Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	45
Grafik 4.5 Komponen <i>Isolation</i> Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	46
Grafik 4.6 Komponen <i>Mindfulness</i> Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	47
Grafik 4.7 Komponen <i>Over-identification</i> Mahasiswa Tingkat akhir FIP UNJ	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	73
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 3. Adaptasi Instrumen CD-RISC	75
Lampiran 4. Uji Ahli Instrumen	77
Lampiran 5. Instrumen Self Compassion	79
Lampiran 6. Instrumen Resiliensi	81
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas	82
Lampiran 8. Tabulasi Data	96
Lampiran 9. Uji Korelasi	111
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	112