

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP DISTRES  
PSIKOLOGIS PADA DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI  
COVID-19**



**Oleh:**

**Sisca Medianti  
1801617265**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Self-compassion* terhadap Distres Psikologis pada Dewasa Awal di Masa  
Pandemi Covid-19”

Nama Mahasiswa : Sisca Medianti  
NIM : 1801617265  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 20 Agustus 2021

Pembimbing I



Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi.  
NIP. 198304182008122006

Pembimbing II



Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198708182019032012

**Panitia Sidang Skripsi**

| Nama                                                                  | Tandatangan                                                                          | Tanggal         |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi.<br>(Penanggungjawab)*                      |  | 2 Sept 21       |
| Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si.<br>(Wakil Penanggungjawab)** |  | 2 sept 21       |
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi.<br>(Ketua Penguji)****                     |  | 31 Agustus 2021 |
| Fitri Lestari Issom, M.Si.<br>(Dosen Penguji I)***                    |  | 31 Agustus 2021 |
| Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi.<br>(Dosen Penguji II)           |  | 31 Agustus 2021 |

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil dekan I

\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Sisca Medianti  
NIM : 1801617265  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Distres Psikologis pada Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli tahun 2021.
2. Skripsi ini bukan merupakan hasil duplikasi/karya inovasi yang telah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Penyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung akibat yang ditimbulkan jika pernyataan tersebut tidak benar.

Jakarta, 14 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



( Sisca Medianti )



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Sisca Medianti  
NIM : 1801617265  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : [siscamedianti3@gmail.com](mailto:siscamedianti3@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 :

Pengaruh *Self-compassion* terhadap Distres Psikologis pada Dewasa Awal di masa Pandemi COVID-19

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, 13 September 2021

Penulis

( Sisca Medianti )

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Done is better than perfect”*

“Milikmu tidak akan melewatkanmu”

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua, kakak, keluarga, dan pertemanan yang selalu mendukung, membantu, dan hadir untuk saya.

SISCA MEDIANTI

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS  
PADA DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Skripsi**

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2021**

**ABSTRAK**

Perubahan terkait pandemi COVID-19 berdampak terhadap berbagai tekanan psikologis pada khususnya dewasa awal yang dalam tugas pekungannya adalah membangun identitas stabil dan dapat hidup melalui kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan. Salah satu faktor protektif yang dapat membantu dewasa awal dalam menghadapi kondisi penuh tekanan ini ialah konstruksi *self-compassion*. Dengan demikian, penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap distres psikologis pada dewasa awal di masa pandemi COVID-19.

Sampel penelitian terdiri dari 316 responden, dengan kriteria yaitu berdomisili di wilayah Jabodetabek dan berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data dimulai pada tanggal 12 hingga 22 Juli 2021 (dalam periode pemberlakuan PPKM). Penelitian ini menggunakan kuesioner online dalam bentuk *Google Form* dengan metode *accidental sampling* dengan metode analisis uji regresi sederhana. Penelitian ini mengukur variabel distres psikologis dengan menggunakan instrumen Hopkins *Symptoms Checklist-25* (HSCL-25) oleh Darogatis, Lipman, Rickets, Uhlenhuth dan Covi (1974). Dan variabel *self-compassion* diukur menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan 91,5% responden penelitian terindikasi berada pada distres psikologis tinggi dan 8,5% distress psikologis yang rendah. Uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *self-compassion* terhadap distres psikologis pada dewasa awal di masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah distres psikologis, dan sebaliknya. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 8,7% dalam memprediksi distres psikologis pada dewasa awal, dimana terdapat 91,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata kunci: *self-compassion*, distres psikologis, dewasa awal di masa pandemi COVID-19.**

SISCA MEDIANTI

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS**  
**AMONG EARLY ADULTHOOD IN PANDEMIC COVID-19**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology, Faculty of Education Psychology*

*State University of Jakarta*

**2021**

**ABSTRACT**

*Changes related to the COVID-19 pandemic have an impact on various psychological stresses, especially early adults whose developmental task is to build a stable and viable identity through the ability to adapt to demands. One of the protective factors that can help early adulthood in dealing with these stressful conditions is the construction of self-compassion. Thus, this study aims to determine the effect of self-compassion on psychological distress in early adulthood during the COVID-19 pandemic.*

*The research sample consisted of 316 respondents, with the criteria that they were domiciled in the Greater Jakarta area and aged 18-25 years. Data collection begins on 12 to 22 July 2021 (within the PPKM period). This study uses an online questionnaire in the form of Google Form with accidental sampling method with a simple regression analysis method. This study measures psychological distress variables using the Hopkins Symptoms Checklist-25 (HSCL-25) instrument by Darogatis, Lipman, Rickets, Uhlenhuth and Covi (1974). And the self-compassion variable was measured using the Self-Compassion Scale instrument developed by Kristin Neff (2003).*

*The results of this study indicate that 91.5% of research respondents are indicated to be in high psychological distress and 8.5% of low psychological distress. The regression test showed that there was a negative effect of self-compassion on psychological distress in early adulthood during the COVID-19 pandemic. This shows that the higher the self-compassion, the lower the psychological distress, and vice versa. Self-compassion contributed 8.7% in predicting psychological distress in early adulthood, of which 91.3% was influenced by other factors not studied.*

***Keyword: self-compassion, psychological distress, early adulthood on pandemic COVID-19.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Distres Psikologis pada Dewasa Awal di masa Pandemi COVID-19”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang akan diajukan untuk mengikuti ujian akhir Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
2. Ibu Dr. phill. Zarina Akbar, M.Psi. selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi dan selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar dalam memberikan waktu, pemikiran, dan dukungan moral untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini.
3. Ibu Santi Yudhistira, S.Psi., M. Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam memberikan waktu, pemikiran, dan dukungan untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini.
4. Bapak Herdiyan Maulana, PhD. selaku dosen pembimbing magang yang berperan dalam pemikiran dan dukungan moral untuk penyelesaian program magang peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan perkuliahan sejak tahun 2017. Serta para staff yang telah membantu administrasi perkuliahan.
6. Ibu Umi Kulsum dan Bapak Munadi selaku orangtua yang selalu memberikan dukungan, perhatian dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan Enyi' selaku kakak yang selalu emosi ketika diganggu saat nonton drakor, emosimu adalah semangatku.
7. Keluarga gempar dadap serta keluarga besar yang selalu mengisi canda disela masa penyelesaian studi.



8. Teman-teman satu bimbingan yang selalu memberikan motivasi dengan *update* perkembangan pekerjaan sehingga peneliti sadar bahwa Ia telah tertinggal.
9. Teman-teman “OHANA”, yang selalu hadir sejak masa orientasi, sehingga peneliti memiliki teman selama perkuliahan dan juga selalu hadir menanyakan perkembangan dan membantu mengingatkan peneliti ketika sedang tidak ingat.
10. Teman-teman “BAKRI” yang bersedia diajak berkumpul dan membicarakan hal yang kurang penting namun agak penting.
11. Teman-teman “Ours” yang tidak tahu dimana dukungannya namun terasa mendukung.
12. Teman-teman “Belalang Jantan” yang bersedia berkumpul dan mengisi malam minggu bersama di *foodcourt* Taman Semanan Indah.
13. Teman-teman “Jagoan Neon” yang selalu membuat lupa akan segala sesuatu yang tidak pernah diingat.
14. Teman-teman yang tidak berada dalam suatu grup yang selalu memberikan kebaikan-kebaikan, dukungan dan mengganggu peneliti dikala malam tiba.
15. Bapak penitipan motor Stasiun Kalideres yang selalu menerima motor saya walaupun sudah penuh dan marah ketika motor tidak diambil karena tidak pegang uang.
16. Bapak ojek vario merah Stasiun Kalideres yang selalu meningkatkan *mood* peneliti setelah terjepit di kereta dan selalu mendoakan peneliti untuk menjadi presiden yang sepertinya merupakan bagian dari marketing perojekan.

Yang menyatakan,

Sisca Medianti

## DAFTAR ISI

|                                                                                     |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                          | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA<br/>SIDANG SKRIPSI .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>                                     | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>                       | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>                                           | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                                                | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                              | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                           | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GRAFIK.....</b>                                                           | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                           | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                                         | <b>xvii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                                            |             |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                                                     | 2           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                                      | 7           |
| 1.3 Batasan Masalah.....                                                            | 7           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                                                           | 7           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                                          | 8           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....                                                         | 8           |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis .....                                                        | 8           |
| 1.6.2 Manfaat Praktis .....                                                         | 8           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>                                                       |             |
| 2.1 Distres Psikologis.....                                                         | 9           |

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.1 Pengertian Distres Psikologis.....                                              | 9  |
| 2.1.2 Dimensi Distres Psikologis .....                                                | 10 |
| 2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis .....                                | 12 |
| 2.1.4 Skala Pengukuran Distres Psikologis.....                                        | 13 |
| 2.2 Self-compassion .....                                                             | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Self-compassion .....                                                | 15 |
| 2.2.2 Tiga Aspek dari Self-compassion .....                                           | 16 |
| 2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Self-compassion.....                                    | 17 |
| 2.2.4 Skala Pengukuran Self-compassion .....                                          | 18 |
| 2.3 Dewasa Awal.....                                                                  | 19 |
| 2.4 Dinamika Hubungan Self-compassion dan Distres Psikologis pada<br>Dewasa Awal..... | 20 |
| 2.5 Kerangka Berpikir .....                                                           | 21 |
| 2.6 Hipotesis.....                                                                    | 23 |
| 2.7 Penelitian yang Relevan .....                                                     | 23 |
| <b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN</b>                                                    |    |
| 3.1 Tipe Penelitian.....                                                              | 25 |
| 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....                                             | 25 |
| 3.3 Definisi Konseptual Variabel .....                                                | 26 |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel.....                                                | 26 |
| 3.5 Populasi dan Sampel .....                                                         | 27 |
| 3.5.1 Populasi .....                                                                  | 27 |
| 3.5.2 Sampel .....                                                                    | 27 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                                                     | 28 |
| 3.7 Instrumen Penelitian Self-compassion dan Distres Psikologis .....                 | 28 |
| 3.7.1 Distres Psikologis .....                                                        | 28 |
| 3.7.2 Self-compassion .....                                                           | 30 |
| 3.7.3 Uji Coba Instrumen Penelitian .....                                             | 34 |
| 3.8 Teknik Analisis Data.....                                                         | 37 |
| 3.8.1 Uji Statistik.....                                                              | 37 |

## **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian .....                        | 39 |
| 4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | 39 |
| 4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia .....             | 40 |
| 4.1.3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Domisili .....         | 42 |
| 4.2 Prosedur Penelitian.....                                        | 44 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian.....                                     | 44 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....                                  | 45 |
| 4.3 Hasil Analisis Data.....                                        | 45 |
| 4.3.1 Data Deskriptif Distres Psikologis .....                      | 45 |
| 4.3.2 Data Deskriptif Self-compassion.....                          | 47 |
| 4.3.3 Uji Normalitas .....                                          | 50 |
| 4.3.4 Uji Linearitas .....                                          | 50 |
| 4.3.5 Uji Hipotesis .....                                           | 51 |
| 4.3.6 Uji Crosstab .....                                            | 53 |
| 4.4 Pembahasan .....                                                | 56 |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian .....                                   | 58 |

## **BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan.....              | 59 |
| 5.2 Implikasi .....              | 59 |
| 5.3 Saran.....                   | 60 |
| 5.3.1 Peneliti Selanjutnya ..... | 60 |
| 5.3.2 Individu.....              | 60 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>61</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>69</b> |
|----------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Skala Instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> .....                | 26 |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> .....            | 27 |
| Tabel 3.3 Item Hopkins Symptoms Checklist-25Setelah Expert Judgement .....          | 27 |
| Tabel 3.4 Skala Instrumen <i>Self-compassion Scale</i> .....                        | 28 |
| Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....                    | 29 |
| Tabel 3.6 Instruksi Self-Compassion Scale Setelah Expert Judgement .....            | 30 |
| Tabel 3.7 Item Self-Compassion Scale Setelah Expert Judgement .....                 | 30 |
| Tabel 3.8 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford .....                                   | 32 |
| Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> .....  | 33 |
| Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Hopkins Symptoms Checklist-25.....      | 33 |
| Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....         | 33 |
| Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....      | 34 |
| Tabel 4.1 Distribusi Responden penelitian berdasarkan jenis kelamin .....           | 36 |
| Tabel 4.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....                    | 37 |
| Tabel 4.3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....                | 38 |
| Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan .....                   | 40 |
| Tabel 4.5 Data Deskriptif Distres Psikologis .....                                  | 42 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Distres Psikologis .....                                     | 43 |
| Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Distres Psikologis .....        | 43 |
| Tabel 4.8 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i> .....                              | 44 |
| Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Self-compassion</i> .....                                 | 45 |
| Tabel 4.10 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori <i>Self-compassion</i> .....   | 45 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Signifikansi <i>Linearity</i> .....                 | 47 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Signifikansi Deviation from Linearity .....         | 47 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Anova Distres Psikologis dengan <i>Self-compassion</i> .....   | 48 |
| Tabel 4.14 Persamaan Regresi Distres Psikologis dengan <i>Self-compassion</i> ..... | 48 |

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.15 Model <i>Summary</i> .....                                                                          | 49 |
| Tabel 4.16 Uji <i>Crosstab</i> Distres Psikologis pada Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....    | 49 |
| Tabel 4.17 Uji <i>Crosstab</i> Distres Psikologis pada Responden Penelitian Berdasarkan Status Pekerjaan ..... | 50 |
| Tabel 4.18 Uji <i>Crosstab Self-compassion</i> pada Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....       | 51 |



## DAFTAR GRAFIK

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafik 4.1 Skala Instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> .....       | 37 |
| Grafik 4.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> .....   | 38 |
| Grafik 4.3 Item Hopkins Symptoms Checklist-25Setelah Expert Judgement ..... | 39 |
| Grafik 4.4 Skala Instrumen <i>Self-compassion Scale</i> .....               | 41 |
| Grafik 4.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> .....           | 44 |
| Grafik 4.6 Instruksi Self-Compassion Scale Setelah Expert Judgement .....   | 46 |



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir ..... 21





## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Kuesioner Final .....                                                 | 64 |
| Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Distres Psikologis .....     | 65 |
| Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Self-compassion</i> ..... | 66 |
| Lampiran 4 Kategorisasi .....                                                    | 67 |
| Lampiran 5 Uji Linearitas .....                                                  | 68 |
| Lampiran 6 Uji Hipotesis .....                                                   | 68 |

