

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI
*FEMALE BREADWINNERS***



ZEPHIRA MUJADIDARDH WASHALEHA

1801618158

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

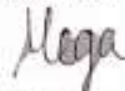
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

"Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi *Female Breadwinners*"

Nama Mahasiswa : Zephira Mujadidardh Washaleha
NIM : 1801618158
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 3 Februari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



Mauna, M.Psi
NIP.198410142015042001

Hermeilia Megawati, M.A
NIP. 198805032020122010

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		20 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar, M.si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dr. Ganina Komalasari, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Zephira Mujadidardh Washaleha

NIM : 1801618158

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Female Breadwinners*"

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak bulan September 2021 sampai dengan bulan Januari 2022
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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, 27 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Zephira Mujadidardh Washaleha

NIM. 1801618158



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 : Jephira Majadidarah Washaena
NIM : 180118158
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Prodi Psikologi
Alamat email : jephira11@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 Posisi: female Breadwinner

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, 08 Maret 2022

Penulis



Jephira M. W.

ZEPHIRA MUJADIDARDH WASHALEHA

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP RESILIENSI
FEMALE BREADWINNERS**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas
Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-compassion* terhadap resiliensi *female breadwinners*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistik regresi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor & Davidson (2003). Sampel pada penelitian ini berjumlah 272 *female breadwinners* melalui teknik *purposive sampling*. Dari hasil uji hipotesis dihasilkan nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi *female breadwinners*. *Self-compassion* terbukti berpengaruh sebesar 11,3% terhadap resiliensi *female breadwinners*.

Kata Kunci: *self-compassion*, resiliensi, *female breadwinners*

ZEPHIRA MUJADIDARDH WASHALEHA

THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION TOWARDS
FEMALE BREADWINNERS RESILIENCE

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology, Universitas
Negeri Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion towards the resilience of female breadwinners. This study uses quantitative methods with statistical regression analysis. The measuring instruments used in this study were the Self-Compassion Scale (SCS) by Neff (2003) and Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) by Connor & Davidson (2003). The sample in this study amounted to 272 female breadwinners through purposive sampling technique. From the results of the hypothesis test, the p value < 0.05 , which means there is a significant effect between self-compassion and the resilience of female breadwinners. Self-compassion proved to have an effect about 11.3% towards the resilience of female breadwinners.

Keywords: self-compassion, resilience, female breadwinner

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi
4. Mira Aryani, Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi
6. Ibu Mauna, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih telah bersedia untuk membimbing, mengarahkan, memberikan kritik dan sarannya sepanjang proses pembuatan skripsi ini. Terima kasih juga penulis ucapkan atas motivasi-motivasi yang telah diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai.
7. Ibu Hermeilia Mega, M.A selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih telah bersedia untuk membimbing, memberikan nasihat, saran, kritik, dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi selaku pembimbing akademik
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
10. Seluruh staff administrasi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
11. Kedua orang tua serta adik saya yang tiada henti memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman terdekat saya sejak hari pertama kuliah sekaligus teman payungan saya dalam pengerjaan skripsi ini, Ananda Muthia. Terima kasih atas seluruh bentuk dukungan dan bantuannya yang tidak dapat penulis jabarkan, terima kasih juga atas segala kebaikan dan kesediaannya untuk senantiasa berjuang bersama penulis sejak hari pertama perkuliahan
13. Teman dekat saya Tri Sulastri, dan Siti Fatimah, terima kasih atas semua dukungan, bantuan, doa yang diberikan kepada penulis selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
14. Alia Firdiani, Adinda Lhutfiah, Syagna Belinda, dan Tanalina Hasnata sahabat yang selalu memberikan dukungan, bantuan, doa, dan menjadi tempat untuk berbagi cerita selama ini.
15. Sahabat saya dari kecil Nada Afifah, Dhea Aulia dan Khalda Azha, terima kasih sudah setia sampai saat ini selalu menemani, mendengarkan keluh kesah, serta menghibur penulis.
16. Teman saya, Imtihanun Nafi'atul terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
17. Kak Ananta Putri Mentari yang dengan lapang hati membantu penulis dalam menjawab seluruh pertanyaan-pertanyaan yang diberikan
18. Seluruh teman-teman di sosial media, terima kasih telah membantu penulis dalam penyebaran kuesioner sehingga data dapat terkumpul lebih cepat
19. Seluruh responden penelitian dan semua pihak yang secara langsung atau tidak langsung telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis membutuhkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 27 Januari 2022

Penulis,

Zephira Mujadidardh W.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II	11
TINJAUAN TEORI	11
2.1 Resiliensi	11
2.1.1 Definisi Resiliensi.....	11
2.1.2 Aspek-aspek resiliensi	12
2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi.....	15
2.1.3 Ciri-ciri orang resilien.....	18
2.2 <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	20
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-compassion</i>	21
2.2.4 Manfaat <i>self-compassion</i>	24
2.3 Keterkaitan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Resiliensi <i>Female Breadwinner</i>	26
2.4 Kerangka Konseptual	27
2.5 Hipotesis Penelitian	29
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan.....	29

BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
3.1. Tipe Penelitian.....	32
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel.....	33
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1 Populasi Penelitian.....	35
3.3.2 Sampel Penelitian	35
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1 Instrumen Resiliensi	37
3.4.2 Instrumen <i>Self-Compassion</i>	38
3.5 Uji Coba Instrumen	41
3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Resiliensi.....	42
3.5.2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	44
3.6 Analisis Data	47
3.6.1 Uji Statistik	47
3.6.2 Uji Normalitas	48
3.6.3 Uji Linearitas	48
3.6.4 Uji Korelasi.....	48
3.6.5 Uji Analisis Regresi	48
3.6.6 Hipotesis Statistik	49
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	50
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	51
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Suku	52
4.1.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan	54
4.1.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Pendapatan Perbulan	55
4.1.6 Gambaran Subjek Berdasarkan Pendapatan Suami Perbulan.....	57
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Tanggungan	58
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Biaya Pengeluaran Rumah Tangga Perbulan	60
4.1.9 Gambaran Kepemilikan Asisten Rumah Tangga Responden.....	62
4.1.10 Gambaran Responden Berdasarkan Kepemilikan Riwayat Penyakit Serius	63
4.1.11 Gambaran Pengalaman Traumatis Responden 3 Bulan Terakhir.....	64
4.1.12 Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman Diskriminasi Peran	65
4.2 Prosedur Penelitian.....	66
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	66
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	67
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	67
4.3.1 Data Deskriptif Resiliensi.....	67

4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	70
4.3.3 Uji Normalitas.....	74
4.3.4 Uji Linearitas	74
4.3.5 Uji Korelasi.....	75
4.3.6 Uji Hipotesis	76
4.4 Pembahasan	78
4.5 Keterbatasan Penelitian	82
BAB V.....	83
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Implikasi	83
5.3 Saran.....	83
5.3.1 Bagi Responden Penelitian	83
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	84
Daftar Pustaka.....	85
LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skoring <i>Connor Davidson Resilience Scale</i>	37
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Instrumen <i>Connor Davidson Resilience Scale</i>	38
Tabel 3.3. Skoring <i>Self-Compassion Scale</i>	39
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	40
Tabel 3.5. Kaidah Reliabilitas Guilford	42
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Instrumen Resiliensi	42
Tabel 3.7. Kisi-Kisi Final Instrumen Resiliensi.....	44
Tabel 3.8. Kisi-Kisi Final Instrumen Resiliensi.....	45
Tabel 3.9. Kisi-Kisi Final Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 4.1. Diagram Responden Berdasarkan Usia	51
Gambar 4.2. Diagram Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
Gambar 4.3. Diagram Responden Berdasarkan Suku	54
Gambar 4.4. Diagram Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	55
Gambar 4.5. Diagram Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan.....	57
Gambar 4.6. Diagram Responden Berdasarkan Pendapatan Suami Perbulan	58
Gambar 4.7. Diagram Responden Berdasarkan Jumlah Tanggungan.....	60
Gambar 4.8. Diagram Responden Berdasarkan Biaya Pengeluaran Rumah Tangga Perbulan.....	62
Gambar 4.9. Diagram Kepemilikan Asisten Rumah Tangga Responden	63
Gambar 4.10. Diagram Kepemilikan Riwayat Penyakit Serius Responden .	64
Gambar 4.11. Diagram Pengalaman Traumatis Responden 3 Bulan Terakhir	65
Gambar 4.12. Diagram Pengalaman Diskriminasi Responden Terkait Perannya	66
Gambar 4.13. Histogram Data Resiliensi.....	69
Gambar 4.14. Histogram Kategorisasi Skor Resiliensi	70
Gambar 4.15. Histogram Data <i>Self-Compassion</i>	72
Gambar 4.16. Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	73
Gambar 4.17. Scatter Plot Uji Linearitas	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	91
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	96
Lampiran 3 Data Kasar Excel	99
Lampiran 4 Analisis Data Final.....	114
Lampiran 5 Data Demografi Subjek.....	118
Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi Instrumen	124
Lampiran 7 Riwayat Hidup	126

