

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Oleh:**

**Pintania Vanesa Simarmata**

**1801617010**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Pintania Vanesa Simarmata  
Nomor Registrasi : 1801617010  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 17 Februari 2023

Pembimbing I

Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi.  
NIP. 198107262008122003

Pembimbing II

Mauna, M.Psi.  
NIP. 198410142015042001

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)*		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb '23
Herdiyana Maulana, Ph.D. (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Anggota)****		24 Februari 2023
Hermelia Megawati, M.A. (Anggota)****		24 Februari 2023

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Pintania Vanesa Simarmata

NIM : 1801617010

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Desember 2022 sampai dengan bulan Februari 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan dengan 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, 19 Februari 2023



Pintania Vanesa Simarmata



## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Pintania Vanesa Simarmata  
NIM : 1801617248  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

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

**"Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Negeri Jakarta"**

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.  
Dibuat di: Jakarta  
Pada tanggal: 19 Februari 2023



(Pintania Vanesa Simarmata)



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 : Pintania Vanesa Simarmata  
NIM : 1801617010  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : pintaniavanesa57@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 :

"Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Negeri Jakarta"

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, 03 Maret 2023

(Pintania Vanesa Simarmata)



**Pintania Vanesa Simarmata**

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2023

**ABSTRAK**

Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan survey melalui kuesioner dalam bentuk *google form*. *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur dengan skala *Self Compassion Scale (SCS)* yang mengukur 6 dimensi *self-compassion* yaitu *Self-Kindness*, *Self-Judgement*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness* dan *Over-Identification*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta masuk dalam kategori rendah. Namun hasil ini tidak dapat didistribusikan kepada seluruh mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta. Diperlukan penyebaran data yang lebih luas dan diperlukan teknik pengambilan data yang lebih kompleks.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, mahasiswa psikologi.

**Pintania Vanesa Simarmata**

DESCRIPTION OF SELF-COMPASSION PSYCHOLOGY STUDENTS AT JAKARTA  
STATE UNIVERSITY

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program*

*Faculty of Psychology Education, Jakarta State University*

*2023*

**ABSTRACT**

*This research was to find out the description of self-compassion in psychology students at Jakarta State University using a quantitative descriptive research method with a survey through a questionnaire in the form of a google form. Self-compassion in this study was measured by the Self Compassion Scale (SCS) which measures 6 dimensions of self-compassion, namely Self-Kindness, Self-Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfulness and Over-Identification. Respondents in this study were psychology students at Jakarta State University. The results of this study indicate that the level of self-compassion possessed by psychology students at Jakarta State University is in the low category. However, these results cannot be distributed to all psychology students at Jakarta State University. Wider data dissemination is required and more complex data collection techniques are required.*

**Keyword:** *Self-compassion, psychology students.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena berkat dan kasih karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi ini menjadi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi. Adapun dalam proses penyusunan skripsi yang dilakukan peneliti bukan karena semata-mata oleh kekuatan dari peneliti, namun atas dasar kemurahan dan anugerah dari kebesaran Tuhan Yesus Kristus yang selalu menemani peneliti sampai dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih belum seratus persen sempurna, sehingga peneliti dibantu oleh dosen pembimbing, dan bantuan dari pihak lainnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih 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 Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih telah bersedia dalam membimbing saya mulai dari awal diskusi, proses pengerjaan skripsi hingga skripsi ini selesai. Terima kasih juga karena ibu telah memberikan banyak dukungan, saran, serta motivasi yang membantu saya menjadi semangat dalam proses mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
7. Ibu Mauna S.Psi, M.Psi dan Ibu Dr. Phil Zarina Akbar, Ph.D selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih telah bersedia dalam membimbing saya mulai



dari awal diskusi, proses pengerjaan skripsi hingga skripsi ini selesai. Terima kasih juga karena ibu telah memberikan banyak dukungan, saran, serta motivasi-motivasi yang membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi ini.

8. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Seluruh responden dalam penelitian ini, terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner penelitian ini sehingga terdapat hasil dari penelitian ini.
10. Kedua orang tua peneliti mama Tetty Amida Marpaung dan bapak Saur Tua Pangidoan Simarmata serta kedua adik peneliti Ryan Andreas J. Simarmata dan Reno Valentino Simarmata yang sudah memberikan banyak dukungan, semangat, dan doa sehingga saya dapat menulis skripsi ini sampai selesai.
11. Inang tua Op. Caleb br. Siahaan, kakak Lini, kakak Pipit, kakak Doris, dan abang Richard selaku keluarga besar peneliti yang memiliki peran besar dalam membantu saya untuk melanjutkan studi sampai saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar peneliti, bapa tua, mama tua/ua, bou, amang beru, uda, inanguda/tante, tulang, nantulang, serta sepupu-sepupu saya yang selalu menyemangati dalam menyelesaikan proses perkuliahan ini.
13. Bang Daniel Oktavianus Lumelle sebagai pacar peneliti yang turut serta menemani dan mendampingi saya dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
14. Anastasya Chahaya Marhama Lansia Lubis sebagai teman dekat peneliti di kampus yang selalu menemani proses perkuliahan saya dan yang selalu meyakinkan dan menyemangati saya dalam meraih kelulusan ini.
15. Debora Kezia Siahaan sebagai adik peneliti yang turut serta dalam membantu dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.

16. Warga Blasteran: Olivia Devani Hutagaol dan Yeni Silvani Dameris Siahaan sebagai sahabat peneliti yang selalu ada, menemani saya dalam suka dan duka dalam menjalani hari-hari serta selama proses pengerjaan skripsi ini.
17. Kak Iftah dan kak Syifa yang turut serta dalam membantu dan mengajari saya untuk mengolah data penelitian ini.
18. *My Magic Shop, My Pill of Happiness*: Idola peneliti BTS (Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook) yang selalu ada untuk menghibur saya ketika saya suntuk dan stres saat pengerjaan skripsi ini.
19. Pintania Vanesa Simarmata yaitu diri saya sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan skripsi yang penuh dengan tantangan ini. Terima kasih karena tetap semangat dan memilih untuk bangkit walaupun sedang berada dalam keadaan terpuruk, terima kasih karena memilih untuk tetap berjuang walaupun banyak rintangan yang dihadapi, terima kasih karena akhirnya berani melangkah sampai detik terakhir penyelesaian skripsi ini.
20. Dan terakhir untuk semua pihak yang terlibat dan sudah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis sangat membutuhkan jika adanya saran maupun kritik dari pembaca agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi. Penulis berharap sekiranya skripsi ini memberikan manfaat kepada para pembaca.

Jakarta, 19 Februari 2023



Pintania Vanesa Simarmata



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	2
PENDAHULUAN .....	2
1.1. Latar Belakang .....	2
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 <i>Self-compassion</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Self-compassion</i> .....	9
2.1.2 Komponen <i>Self-compassion</i> .....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	12

2.2 Mahasiswa psikologi.....	15
2.2.1 Definisi mahasiswa psikologi .....	15
2.2.2 Peranan Mahasiswa.....	17
2.3 Kerangka Berpikir.....	18
2.4 Hipotesis .....	19
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan .....	19
<b>BAB III</b> .....	<b>23</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	23
3.2 Identifikasi dan Operasional .....	23
3.2.1 Identifikasi Variabel .....	23
3.2.2 Defenisi Konseptual.....	24
3.2.2.1 Defenisi Konseptual <i>Self-compassion</i> .....	24
3.2.3 Defenisi Operasional.....	24
3.2.3.1 Defenisi Operasional <i>Self-compassion</i> .....	24
3.3 Subjek Penelitian .....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel .....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1 Instrumen Penelitian .....	26
3.4.1.1 Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	26
3.5 Analisis Data.....	27
3.5.1 Analisis Deskriptif .....	27
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>29</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian .....	29
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	29
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	30
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	31
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan Orang Tua .....	33
4.2 Prosedur Penelitian .....	34
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	34



4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	34
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	35
4.3.1 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i> .....	35
4.3.2 Kategorisasi Skor <i>Self-compassion</i> .....	37
4.3.3 Nilai <i>Mean</i> Skor <i>Self-compassion</i> Berdasarkan Data Demografi .....	38
4.3.4 Nilai <i>Mean</i> Skor <i>Self-compassion</i> Berdasarkan Aspek <i>Self-compassion</i> .....	41
4.3.5 <i>Crosstab</i> Data Demografi Dengan <i>Self-compassion</i> .....	43
4.4 Pembahasan .....	46
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V .....	49
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Implikasi .....	49
5.3 Saran .....	50
5.3.1 Bagi Mahasiswa.....	50
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	55
Riwayat Hidup Penulis .....	84