

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION*  
GURU BIMBINGAN DAN KONSELING PADA JENJANG  
SMA NEGERI SE-DKI JAKARTA**



**REVITIA THALITA SALSABILA**

**1715164606**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN**

**PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Gambaran *Self-Compassion* Guru Bimbingan dan  
Konseling Pada Jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta  
Nama Mahasiswa .. : Revitia Thalita Salsabila  
Nomor Registrasi : 1715164606  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 21 Agustus 2020

Pembimbing I

Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons.  
NIP. 197211231998022001

Pembimbing II

Dr. Herdi, M. Pd.  
NIP.198408052009121004

**PanitiaUjianSidangSkripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung jawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggung jawab)**		28-8-20
Dr. Happy KarlinaMarjo, M. Pd. (Ketua Penguji)***		
Dr. AipBadrujaman, M.Pd (Anggota)****		
Dr. EkaWahyuni, MAAPD. (Anggota)****		

Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- \*\* : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## ABSTRAK

### GAMBARAN *SELF-COMPASSION* GURU BIMBINGAN DAN KONSELING PADA JENJANG SMA NEGERI SE-DKI JAKARTA

(2020)

Revitia Thalita Salsabila

**Latar Belakang:** Tuntutan pekerjaan guru BK yang begitu berat dan beban kerja yang tinggi membuat guru BK rentan mengalami *burnout* dan *compassion fatigue*. Permasalahan tersebut dan banyaknya hambatan guru BK dalam menjalankan profesinya akan mempengaruhi tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* yang dimiliki guru BK pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 191 guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta yang dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen adaptasi *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff yang terdiri dari 26 butir pernyataan. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rata-rata *self-compassion* dan persentase.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan 86% guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta memiliki *self-compassion* yang tinggi dan 14% guru BK memiliki *self-compassion* yang sedang dengan rata-rata skor 3.92. Hasil ini menggambarkan guru BK sudah mampu menerima diri mereka apa adanya, memahami bahwa setiap permasalahan merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia, tidak melebih-lebihkan suatu permasalahan, dan tidak mudah terbawa suasana.

**Kata Kunci:** *self-compassion*, guru bimbingan dan konseling, DKI Jakarta

## ABSTRACT

### **SELF-COMPASSION PROFILE OF SCHOOL COUNSELORS AT STATE HIGH SCHOOL IN DKI JAKARTA**

(2020)

**Revitia Thalita Salsabila**

**Background:** *The heavy work demands and the high workload of school counselors make them prone to burnout and compassion fatigue. The many obstacles and problems they have in carrying out their profession will affect the level of self-compassion they have. This study aims to get a profile of the self-compassion of school counselors at state high schools in DKI Jakarta.*

**Research Methods:** *This research is a descriptive study with a survey method. The sample in this study consisted of 191 state senior high school counselors in DKI Jakarta who were selected using simple random sampling technique. The instrument used in this study is a self-compassion adaptation instrument developed by Neff, which consists of 26 statement items. This study analyzed using self-compassion average and percentage.*

**Research Results:** *The results showed that 86% of state senior high school school counselors in Jakarta have high self-compassion and 14% of school counselor have moderate self-compassion with an average score of 3.92. These results illustrate that school counselors are able to accept themselves as they are, understand that every problem is a natural thing experienced by humans, do not exaggerate a problem, and are not easily carried away.*

**Keywords:** *self-compassion, school counselor, DKI Jakarta*

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Revitia Thalita Salsabila

No. Registrasi : 1715164606

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran *Self-Compassion* Guru Bimbingan dan Konseling Pada Jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta" disusun dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2020. Penelitian ini bukan 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, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



Revitia Thalita Salsabila

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas berkat bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada:

1. Dr. Sofia Hartati, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta;
3. Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons. selaku dosen pembimbing utama atas ketersediaannya dalam membantu, memberikan masukan, motivasi, dan ilmunya selama proses penyusunan skripsi ini;
4. Kedua orang tua, yakni mamah dan ayah atas segala cinta, kasih, doa, dan dukungan yang tiada henti untuk keberhasilan penulis;
5. Mas Rezky yang selalu membantu, memberikan masukan, motivasi dan semangat, serta dukungan yang tiada henti untuk menyelesaikan skripsi ini;
6. Teman-teman FFF, yakni Fitri Ariani dan Wanda Bianita untuk kebersamaan, doa, semangat, dukungan, bantuan, serta ilmunya selama ini;
7. Rafif Eka Putra, S. Hum. yang telah meluangkan waktunya untuk membantu menerjemahkan instrument penelitian penulis;
8. Seluruh teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas semua dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan

saran yang membangun dari pembaca agar kedepannya penulis dapat memperbaiki dan menghasilkan tulisan yang lebih baik. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan wawasan baru bagi pembaca.

Jakarta, 11 Agustus 2020

Penulis

Revitia Thalita Salsabila



## MOTTO

*“Fainna ma’al usri yusroon, inna ma’al usri yusroon.”*

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

*“Do your best and let God do the rest.”*

(Ben Carson)

*“Be patient. You’ll get everything that you deserve in the right time. Trust the  
process. Your hard work will never go to waste.”*

*“Sometimes you gotta push yourself to change even it means you fight with  
old you”*

(Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons.)

*“Perhaps you hate a thing and it is good for you; and perhaps you love a thing  
and it is bad for you. And Allah knows, while you know not”*

(Al-Qur’an, 02:16)



## LEMBAR PERSEMBAHAN

**Saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang saya sayangi dan hormati**

1. Ayah dan mamah yang telah menyanyangi, mendidik, membesarkan, mengasihi, melindungi, berkorban, dan mendukung saya sejak masih dalam kandungan hingga sekarang;
2. Mas Rezky Akbar Tri Novan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang, melindungi, dan berkorban untuk saya sejak kecil hingga sekarang;
3. Keluarga besar dari mamah dan ayah yang telah mewarnai hari-hari saya sejak kecil hingga sekarang;
4. Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberikan motivasi, dan masukan untuk saya agar menjadi pribadi yang lebih baik;
5. Dosen BK UNJ yang telah membimbing dan mendidik saya sejak awal masuk perkuliahan hingga menyelesaikan studi di BK UNJ;
6. Semua sahabat saya, FFF (Fitri Ariani dan Wanda Bianita), dan Balqis Tri Yulia yang selalu mendukung, memotivasi, dan berada di samping saya dalam keadaan apapun;
7. Semua teman dari BK UNJ, baik angkatan 2014, 2015, dan 2016 yang telah mendukung dan memotivasi saya selama ini;

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	<b>1</b> <b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
1. Tujuan Penelitian.....	10
2. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>12</b>
A. Guru Bimbingan dan Konseling.....	12
B. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	15
C. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	17
1. <i>Self-Kindness</i> .....	17

2. <i>Common Humanity</i> .....	18
3. <i>Mindfulness</i> .....	19
D. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	21
1. Jenis Kelamin.....	21
2. Usia.....	21
3. Budaya.....	22
4. Peran Orang Tua .....	22
E. Manfaat <i>Self-Compassion</i> .....	23
F. Hubungan Antar Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	24
G. Penelitian Terdahulu.....	25
H. Kerangka Pemikiran.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
B. Desain Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel.....	33
3. Teknik Pengumpulan Data.....	34
D. <i>Self-Compassion Scale</i> .....	34
E. Metode Pengumpulan Data .....	36
1. Metode Pengumpulan Data Penelitian.....	36
2. Instrumen Penelitian .....	36
F. Data dan Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>47</b>
A. Deskripsi Data .....	47

B. Pembahasan Hasil Penelitian ..... 62

C. Keterbatasan Penelitian..... 70

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....71**

A. Kesimpulan ..... 71

B. Saran ..... 73

**LAMPIRAN**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	20
Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran.....	29

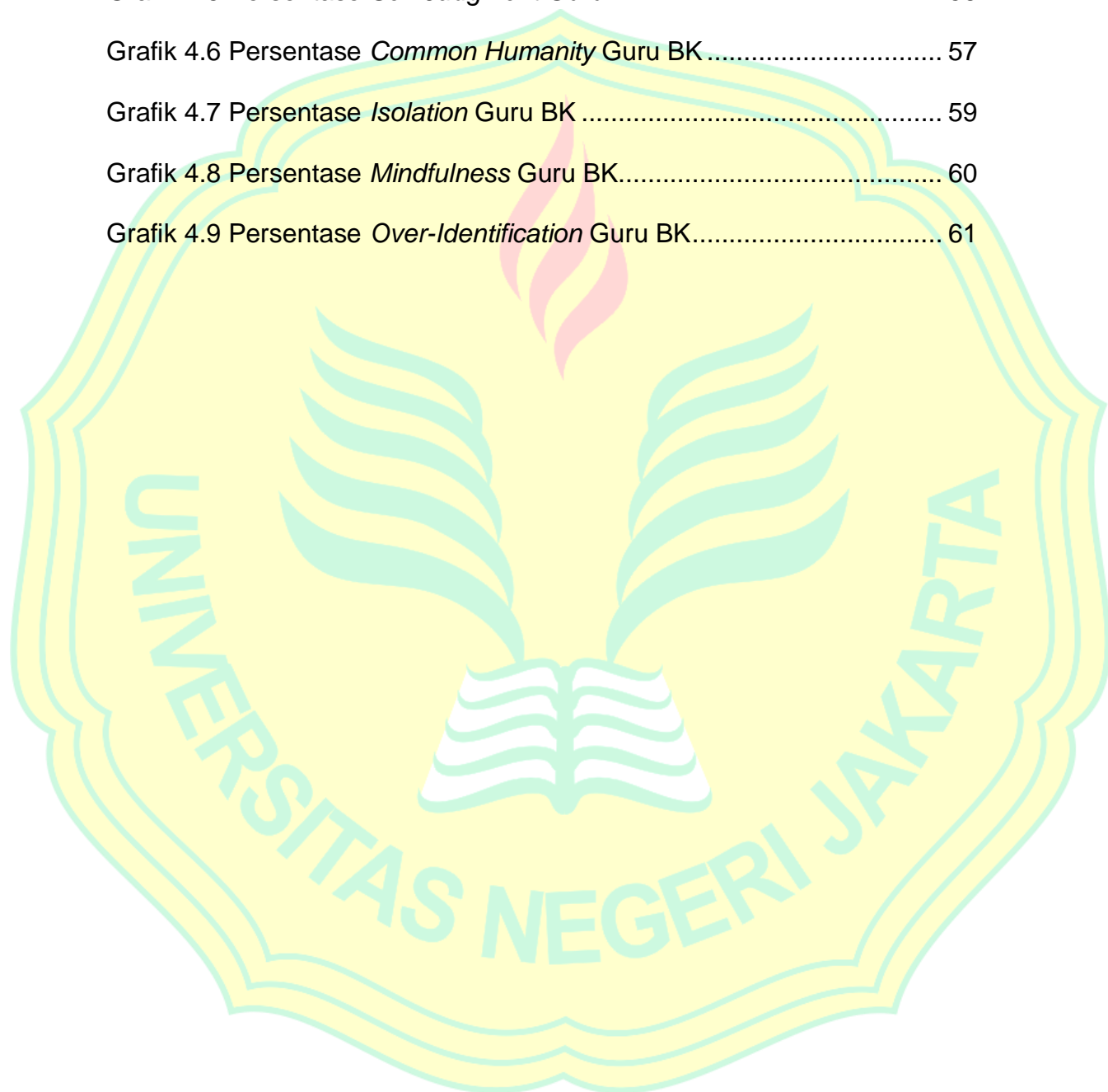


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Guru BK SMA Negeri se-DKI Jakarta.....	31
Tabel 3.2 Skala Instrumen .....	35
Tabel 3.3 Kisi-Kisi <i>Self-Compassion Scale</i> .....	40
Tabel 3.4 Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	43
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	45
Tabel 4.1 Sebaran Sampel Penelitian.....	48
Tabel 4.2 Persentase <i>Self-Compassion</i> Guru BK.....	50
Tabel 4.3 Rata-rata <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Rentang Usia .....	52
Tabel 4.4 Skor Rata-rata Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	53
Tabel 4.5 Persentase <i>Self-Kindness</i> Guru BK .....	55
Tabel 4.6 Skor Rata-rata <i>Self-Kindness</i> Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 4.7 Persentase <i>Self-Judgment</i> Guru BK .....	56
Tabel 4.8 Skor Rata-rata <i>Self-Judgment</i> Guru BK Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.9 Persentase <i>Common Humanity</i> Guru BK.....	57
Tabel 4.10 Skor Rata-rata <i>Common Humanity</i> Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.11 Persentase <i>Isolation</i> Guru BK.....	58
Tabel 4.12 Skor Rata-rata <i>Isolation</i> Guru BK Berdasarkan Usia .....	59
Tabel 4.13 Persentase <i>Mindfulness</i> Guru BK .....	60
Tabel 4.14 Skor Rata-rata <i>Mindfulness</i> Guru BK Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 4.15 Persentase <i>Over-Identification</i> Guru BK .....	61
Tabel 4.16 Skor Rata-rata <i>Over-Identification</i> Berdasarkan Usia .....	62

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Rincian Responden Penelitian.....	47
Grafik 4.2 Persentase <i>Self-Compassion</i> Guru BK .....	50
Grafik 4.3 Skor Rata-rata Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	53
Grafik 4.4 Persentase <i>Self-Kindness</i> Guru BK.....	55
Grafik 4.5 Persentase <i>Self-Judgment</i> Guru BK.....	56
Grafik 4.6 Persentase <i>Common Humanity</i> Guru BK.....	57
Grafik 4.7 Persentase <i>Isolation</i> Guru BK .....	59
Grafik 4.8 Persentase <i>Mindfulness</i> Guru BK.....	60
Grafik 4.9 Persentase <i>Over-Identification</i> Guru BK.....	61



## DAFTAR LAMPIRAN

Instrumen Penelitian.....	83
Adaptasi Instrumen Inggris-Indonesia <i>Proofread</i> Rafif Eka Putra, S. Hum... 87	
Adaptasi Instrumen Inggris-Indonesia <i>Proofread</i> Dr.Susi Fitri, M. Si., Kons...91	
Adaptasi Instrumen Indonesia-Inggris.....	95
Adaptasi Instrumen Indonesia-Inggris <i>Proofread</i> Rafif Eka Putra, S. Hum...98	
Adaptasi Instrumen Indonesia-Inggris <i>Proofread</i> Dr.Susi Fitri, M. Si., Kons.102	
Uji Validitas.....	106
Uji Reliabilitas.....	118
Tabulasi Data Penelitian.....	122







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 : Revitia Thalita Salsabila  
NIM : 1715164606  
Fakultas/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : revitya@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 Guru Bimbingan dan Konseling  
Pada Jenjang SMA Negeri se-DEI 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, 1 September 2020

Penulis

( Revitia Thalita Salsabila)