

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Eiga Abdinabila Ismi' Rodia

20090000189

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : Eiga Abdinabila Ismi' Rodia  
Nim : 20090000189  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Resiliensi  
Mahasiswa Tingkat Akhir

Malang, 09 Agustus 2024

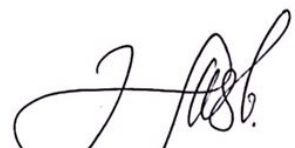
**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Pengaruh *Self compassion* Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Eiga Abdinabila Ismi' Rodia

20090000189

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 16 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Sekretaris Penguji



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 09 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eiga Abdinabila Ismi' Rodia  
Nomor Pokok : 20090000189  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Self compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir  
Lokasi Penelitian : Seluruh Universitas di Indonesia  
Alamat Rumah Asal : Jl. Mangga RT/RW 003/002 Kesilir, Siliragung Banyuwangi  
No. Telp/Email : [0881036580228/abdinabilaeiga@gmail.com](mailto:0881036580228/abdinabilaeiga@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 09 Agustus 2024

  
  
Eiga Abdinabila Ismi' Rodia

## **MOTTO**

Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan,  
jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding  
dengan perjuangan mereka menghidupimu.

-Ika df

Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak  
ada artinya.

-Ik

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya, ayah dan ibu tercinta yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan penuh, semangat, serta kasih sayang yang tiada hentinya. Terimakasih atas segala pengorbanan dan perjuangan yang sangat besar, terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang diberikan hingga saya bisa berada pada titik ini.

Untuk diri sendiri yang sudah bertahan dalam proses yang dilalui untuk mengerjakan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih telah bertahan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik bukan hanya dari usaha penulis sendiri, melainkan juga dari beberapa pihak yang turut membantu. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi.,M.A Selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa membantu, memberikan arahan, saran, dan motivasi dari awal hingga dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

7. Bapak, ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan kepada penulis selama kuliah.
8. Kepada kedua orang tua penulis, bapak Gunawan dan ibu Siyani Etikawati. Ayah, Nyak terimakasih telah memberikan doa, kepercayaan, dukungan dan kasih sayang kepada penulis. Terimakasih karena selalu meyakinkan bahwa penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah sabar menghadapi penulis, terimakasih sekali lagi untuk segalanya, untuk kekuatan yang ayah dan nyak langitkan selama ini. Semoga selalu diberikan keberkahan, Kesehatan, rezeki serta umur yang Panjang.
9. Kepada kakakku, Astono dan Neli terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada penulis, terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan, juga untuk keponakanku Gemili Banyu terimakasih telah menjadi penyemangat saat penulis lelah dengan segala tingkah lucu yang membuat penulis selalu bahagia dan kembali bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini, sehat selalu mas, mbak dan gemili.
10. Kepada Mohammad Zulfi Ardiansyah terimakasih telah membersamai, mendengarkan keluh kesah penulis selama ini, terimakasih atas segala dukungan, semangat dan motivasi yang diberikan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk waktu, tenaga, dan support lain yang telah diberikan saat penulis jauh dari orang tua, dan untuk kepercayaan yang diberikan kepada penulis. Semoga kita segera bisa mencapai tujuan yang disemogakan selama ini, terimakasih sekali lagi. Sehat selalu.

11. Kepada Dewi dan Anadila, terimakasih telah menjadi sahabat hingga saat ini, terimakasih selalu memberi warna dengan tingkah konyol kalian, terimakasih telah memberikan motivasi sampai saat ini. Untuk Dini, Ilma, Arin, Arini, walaupun kita sudah tidak pernah bertemu, tapi kalian tetap menjadi teman baikku.
12. Untuk Devi terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga untuk penulis, terimakasih karna selalu mengingat aku dan memberikan semangat pada penulis, banyak bantuan yang telah diberikan kepada penulis, terimakasih telah menemani. Untuk ifa terimakasih telah memberi warna dalam persahabatan ini, juga memberikan semangat kepada penulis, semoga dimanapun kita berada tetap mengingat satu sama lain, sehat selalu.
13. Kepada keluarga baruku di kota ini, BJLB. Ade, Delta, Desy, Hildan, Jersy, Krisno, Louren, Nawang, Rafi, Rani, Renda, Risma, Putra. Terimakasih atas segala kesan baik yang telah kalian ciptakan, terimakasih telah menjadi teman, sahabat dan keluarga yang selalu sigap membantu dalam kondisi apapun, trip panjang kita akan selalu aku rindukan, terimakasih telah membuat penulis kuat berada dikota ini hingga penyelesaian skripsi ini, rasa semua kata tidak cukup bila dituangkan didalam ini, sekali lagi terimakasih semua, semoga dimanapun nanti kalian berada tidak pernah melupakan saat kita berada di kota ini, semoga sukses, sehat selalu.
14. Kepada seluruh teman kelas E, Citra, Amel, Denis, April dan semuanya yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terimakasih atas segala kerjasama saat menjalani masa perkuliahan ini, hingga pada saat disibukkan dengan skripsi masing-masing, semoga kalian bisa sukses.

15. Kepada Dea Artha terimakasih telah menemani saat penyelesaian skripsi ini, terimakasih telah memberi info mengerjakan revisian bersama, semoga kita sukses selalu.
16. Kepada seluruh responden penelitian, terimakasih telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, semoga sehat selalu.
17. Untuk diriku sendiri, pasti tidak mudah untuk berada pada titik ini, tapi kamu perlu melewati fase ini untuk melangkah pada fase berikutnya, tidak banyak kata, terimakasih untuk selalu kuat dan mau bertahan.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena senantiasa memberikan Rahmat serta Anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan baik. Skripsi ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa Tingkat akhir guna memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi kalimat maupun susunannya. Sehingga penulis menerima saran dan juga kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 09 Agustus 2024



Eiga Abdinabila Ismi' Rodia

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	5
A. Resiliensi .....	5
B. <i>Self compassion</i> .....	9
C. Mahasiswa tingkat Akhir .....	13
D. Keterkaitan Antara <i>Self compassion</i> Dengan Resiliensi.....	14
E. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian .....	16
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	16
1. Variabel Bebas (X) : <i>Self compassion</i> .....	16
2. Variabel Terikat (Y) : Resiliensi.....	17
C. Partisipan Penelitian .....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel .....	17
D. Cara Pengumpulan Data .....	19
1. Skala <i>self compassion</i> .....	20
2. Skala resiliensi.....	22

E. Cara Analisis Data .....	22
1. Uji Asumsi .....	23
2. Uji Hipotesis .....	23
F. Prosedur Penelitian .....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	25
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	25
B. Kategorisasi Data.....	27
C. Statistik Deskriptif dan Reabilitas Alat Ukur .....	28
D. Hasil Uji Hipotesis.....	29
E. Pembahasan.....	31
BAB V PENUTUP .....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian Skoring Skala <i>Self compassion</i> Dan Resiliensi .....	19
Table 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self compassion</i> .....	21
Table 3. <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi.....	22
Table 4. Kategorisasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	25
Table 5. Kategorisasi Responden Berdasarkan Semester .....	26
Table 6. Kategorisasi Responden Berdasarkan Universitas Asal.....	26
Table 7. Kategori Data .....	27
Table 8. Kategorisasi Data <i>Self compassion</i> .....	27
Table 9. Kategorisasi Data Resiliensi .....	28
Table 10. Hasil Statistik Dan Reliabelitas Alat Ukur .....	28
Table 11. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	29
Table 12. Hasil Uji Linearitas Variabel X Dan Y .....	30
Table 13. Hasil Analisa Regressi Antara X Dan Y.....	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Pemikiran.....	15
--------------------------------	----

# PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR.

Eiga Abdinabila Ismi' Rodia  
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

[20090000189@student.unmer.ac.id](mailto:20090000189@student.unmer.ac.id)

## INTISARI

Pada proses perkuliahan khususnya pada Tingkat akhir, mahasiswa dapat mengalami berbagai kendala yang akan dialami selama penyusunan skripsi, hal ini dapat berdampak terhadap resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa Tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling sebanyak 100 mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert yaitu skala resiliensi dan skala *self compassion*. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan *self compassion* memberikan pengaruh sebesar 17,8% terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata kunci: Resiliensi, *Self compassion*, Mahasiswa Tingkat Akhir**

THE INFLUENCE OF SELF COMPASSION ON THE RESILIENCE OF FINAL  
LEVEL STUDENTS.

Eiga Abdinabila Ismi' Rodia  
Faculty Psychology, Merdeka University malang

[20090000189@student.unmer.ac.id](mailto:20090000189@student.unmer.ac.id)

**ABSTRACT**

*During the lecture process, especially at the final level, students can experience various obstacles that will be experienced during the preparation of their thesis, this can have an impact on students' resilience. This research was conducted to determine the effect of self-compassion on resilience in final year students. This study uses a quantitative approach. The population in this study were final year students who were working on their thesis. The sampling technique was purposive sampling of 100 final year students who were working on their thesis. The data collection method uses a Likert scale, namely a resilience scale and a self-compassion scale. Data analysis uses simple linear regression analysis. Based on the results of a simple linear regression test, it shows that self-compassion has an influence of 17.8% on resilience in final year students, while the rest is influenced by other factors.*

**Keywords: Resilience, Self-compassion, Final Year Students**