

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

PROPOSAL SKRIPSI

Sebagai Bagian dari

Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Medlin

17090000067

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

2022

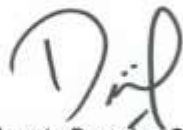
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Medlin
NIM : 17090000067
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG.

Malang, 03 Februari 2022

DISETUJUI DAN DITERIMA :

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi



Universitas Merdeka Malang

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

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT
AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Medlin

17090000067

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 03 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Hesnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
S-1 Psikologi

Malang, 03 Februari 2022

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "**Pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka Malang**" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 12 Februari 2022



Medlin

MOTTO

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya.

(1 Korintus 10:13)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan persembahan istimewa untuk orang yang saya cintai yaitu abang, adik dan kedua orang tua yang sudah berkorban begitu banyak untuk saya. Terimakasih sudah menjadi orang terdepan, terimakasih sudah memahami saya lebih dari saya memahami diri saya sendiri. Terimakasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih karena selalu ada untuk saya dan selalu menopang saya dengan sukacita. Terimakasih atas kehadiran abang, adik, mama dan papa dalam hidup saya.

Bagi yang Masih Berjuang **TETAP SEMANGAT TERUS YA.**

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Terimakasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat, penyertaannya untuk menghadapi semua rintangan selama proses menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku CO pembimbing yang senantiasa membimbing anak didiknya dengan penuh kesabaran. Terimakasih untuk kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi.
4. Terima kasih untuk Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si dan Bapak R. Wahyu Widodo, S.Psi., M.Th sebagai penilai ahli (*expert judgment*) untuk skala saya.
5. Bapak, ibu dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
6. Terimakasih tak terhingga untuk mama, papa, abang dan adik-adik yang selalu memahami peneliti lebih dari orang lain, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi

suatu alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.

7. Terimakasih untuk teman-teman Steevan, Putri, Adventina, Melda, Kania Bila, Emma, Ilham, Pramasta, Dedy Surya, Fikri, Afa, Mikael Jordan, Apri, Satria, Bimo, Sandiansah Yoppie yang sudah mendukung dan membantu selama proses pengerjaan skripsi.

Malang

Medlin

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan anugerahNya, yang selalu menyertai penulis dalam proses penyelesaian skripsi. Dengan penyertaanNya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG”**

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka Malang guna memenuhi syarat memperoleh gelar S1 program studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis lalui dalam penyelesaian skripsi ini, puji Tuhan dapat penulis lalui dan selesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yesus Kristus.

Malang, 12 Februari 2022

Penulis,

Medlin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHA.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
RIWAYAT HIDUP	xvii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan permasalahan	6
C. Tujuan dan manfaat.....	6
D. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Teori Resiliensi.....	9
1. Pengertian Resilensi	9
2. Aspek-aspek Resilensi.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi	12
B. Teori <i>Self compassion</i>	13
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self compassion</i>	15
C. Mahasiswa akhir	16
D. Pengaruh <i>self compassion</i> terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.....	18
E. Kerangka konseptual.....	19

F. Hipotesis penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
C. Populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel.....	22
D. Metode pengumpulan data.....	23
1. Resiliensi	24
2. <i>Self Compassion</i>	25
E. Validitas dan Reliabilitas	26
1. Validitas	26
2. Reliabilitas	26
F. Metode Analisis Data	27
1. Uji Normalitas	27
2. Uji Linieritas	27
3. Uji Hipotesis.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi subjek	29
B. Deskripsi Reliabilitas Data	30
1. Deskriptif Data	30
2. Validitas Skala.....	32
3. Reliabilitas Skala	36
C. Hasil	37
1. Uji Asumsi Klasik	37
a. Uji Normalitas	37
b. Uji Linearitas.....	38
2. Uji Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN HASIL CEK PLAGIASI	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	19
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang sedang menempuh skripsi Tahun ajaran 2021	22
Tabel 2 Skor Skala Likert	24
Tabel 3 Blue print skala Resiliensi	25
Tabel 4. Blue Print Skala <i>Self Compassion</i>	26
Tabel 5. Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas	27
Tabel 6. Tabel Jumlah Data Sampel Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Merdeka Malang	29
Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	30
Tabel 8. Rumus Skor Standar	30
Tabel 9. Kategorisasi Data <i>Self Compassion</i>	31
Tabel 10. Kategorisasi Data Resiliensi	32
Tabel 11. Sebaran Butir Item yang Valid dan Gugur Skala <i>Self Compassion</i>	33
Tabel 12. Sebaran Butir Item yang Valid Skala <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 13. Sebaran Butir Item yang Valid dan Gugur Skala Resiliensi	35
Tabel 14. Sebaran Butir Item yang Valid Skala Resiliensi	36
Tabel 15. Tabel Kriteria Reliabilitas	37
Tabel 16. Hasil uji Reliabilitas Skala Penelitian	37
Tabel 17. Uji Normalitas Skala <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi	38
Tabel 18. Hasil Uji Linearitas Skala <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi	38
Tabel 19. Hasil Uji Regresi Antara <i>Self Compassion</i> terhadap Resiliensi	39
Tabel 20. Hasil Koefisien Determinan antara <i>Self Compassion</i> terhadap Resiliensi	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Try Out</i>	49
Lampiran 2 Tabulasi Data <i>Try Out</i>	60
Lampiran 3 Validitas Skala.....	61
Lampiran 4 Skala <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi.....	66
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	74
Lampiran 6 Reliabilitas Skala Penelitian.....	81
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas, Linearitas dan Hipotesis.....	83

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

Medlin

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

yinmedlin@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasti akan mengalami hambatan-hambatan dalam menyusun skripsi seperti rendahnya motivasi, rasa malas, tuntutan untuk segera lulus, dan lain-lain. Hambatan yang tidak dapat diatasi selama dalam proses penyusunan skripsi akan berkembang menjadi perasaan negatif seperti stress, kecemasan, perasaan rendah diri dan kehilangan motivasi. Untuk mengatasi hambatan dan tekanan dalam mengerjakan skripsi dibutuhkan resiliensi yaitu kemampuan untuk bertahan, menjadi tangguh dan mampu melalui keadaan sulit. *Self compassion* menjadi salah satu sumber untuk resiliensi dalam melalui berbagai hambatan dan tekanan dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Merdeka Malang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka Malang. Menggunakan teknik *purposive sampling* dalam bentuk skala likert. Hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ada pengaruh antara *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka Malang. Variabel *self compassion* mempunyai pengaruh sebesar 33,5% terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dan sisanya 66,5% dipengaruhi faktor lain.

Kata kunci : *Self compassion*, Resiliensi

**THE INFLUENCE OF SELF COMPASSION ON THE RESILIENCE OF
SENIOR STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS AT
UNIVERSITY OF MERDEKA MALANG**

Medlin

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

yinmedlin@gmail.com

ABSTRACT

Students who are working on a thesis will definitely experience obstacles in compiling a thesis such as low motivation, laziness, demands to graduate immediately, and others. Obstacles that cannot be overcome during the thesis preparation process will develop into negative feelings such as stress, anxiety, feelings of inferiority and loss of motivation. To overcome obstacles and pressures in working on a thesis requires resilience that is the ability to survive, be resilient and able to go through difficult circumstances. Self compassion becomes one of the sources for deep resilience through various obstacles and pressures in completing the thesis. This study was conducted to see the influence of self compassion on the resilience of senior students at University of Merdeka Malang. The sample in this study amounted to 100 senior students who were working on a thesis at University of Merdeka Malang. Uses purposive sampling techniques in the form of likert scales. Hypotheses in this study reveal that there is an influence between self compassion on the resilience of senior students who are working on thesis at University of Merdeka Malang. The self-compassion variable had a 33.5% effect on resilience in senior students and the remaining 66.5% was influenced by other factors.

Keywords: Self compassion, Resilience