

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet

21090000109

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2025

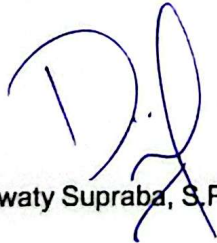
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet
NIM : 21090000109
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Kota Malang

Malang, 29 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



Taufiqurrahman, 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 DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet
21090000109

Telah dipertahankan di depan Dewan
Penguji Pada tanggal 19 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



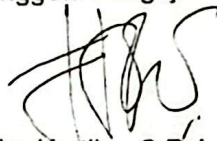
Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Malang, 29 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet
Nomor Pokok : 21090000109
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Perkembangan
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi
Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam
Menyelesaikan Skripsi Di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Gg. Bunyau no 02, RT 02, Tanjung Keranjang,
Malinau, Kalimantan Utara
No. Telp/ Email : 082354417523 / angclau.yafet@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 mestinya.

Malang, 29 Juli 2025



Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet

MOTTO

Apapun yang tidak membunuh mu, itu semua hanya untuk memperkuat langkah mu dan seberat apa pun masalah dan badai yang terjadi saat ini, ingat bahwa :

“it will be pass” – Rachel Venya.

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

Amsal 23:18.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan semestinya. Skripsi ini penulis persembahkan teruntuk dua orang yang paling hebat di dunia ini, yaitu bapak Yafet Awe dan ibu Sukiswanti. Sepasang suami istri yang nekat menguliahkan anak pertamanya tanpa sepeserpun uang tabungan dan tanpa beasiswa dari siapapun, namun dapat membuktikan bahwa mereka berhasil menguliahkan anak pertamanya hingga bergelar S.Psi. Penulis juga tidak lupa mempersembahkan skripsi ini untuk diri sendiri sebagai bentuk rasa syukur dan bentuk terimakasih karena sudah berhasil bertahan dan ada dititik ini. Semoga kelak, skripsi ini menjadi pengingat penulis bahwa penulis bisa berhasil melewati badai gelap dan semoga kelak saat penulis mengalami pergumulan yang sama hebatnya penulis dapat melewatinya sama seperti badai yang sudah dilewati saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak akan terwujud dan selesai tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materi dalam mengkaji dan menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi, M.A, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang sangat sabar dalam menuntun penulis selama menjadi mahasiswa.
6. Kepada semua dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan dukungan selama penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.
7. Terima kasih yang takterhingga untuk Bapak Yafet Awe dan Ibu Sukiswanti atas semua doa, cinta, materi dan dukungan tanpa henti

yang telah mengiringi setiap langkah penulis. terima kasih juga untuk setiap kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberkati dan memberikan kesejahteraan untuk semua yang telah kalian lakukan. Penulis sangat bangga menjadi anak kalian. Hidup lebih lama dan sehat selalu ya ayah mama.

8. Terima kasih kepada adik-adik penulis, Abang Eng dan Ade Iyo yang selalu menghibur dan memberikan semangat kepada penulis ketika penulis merasa sedih dan lelah dalam penulisan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada kakak George Jalung yang selalu memberikan dukungan baik materi, moral dan selalu memberikan waktunya untuk dapat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran baru di kehidupan penulis. Terimakasih untuk cinta dan sakit yang telah ada, mari selalu bertumbuh dari setiap musim kehidupan yang telah terlewati bersama.
10. Terima kasih kepada ibu kos, Umi Yati tempat penulis tinggal, terima kasih sudah menjadi orangtua penulis selama penulis berkuliah di Malang, sudah di masakkan makanan yang membuat penulis tidak rindu dengan rumah penulis. Semoga ibu sehat selalu ya bu.
11. Terima kasih kepada Putri Anindya dan Dessy Ayu atas setiap waktu yang diluangkan, serta menjadi rekan yang menemani penulis dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini. penulis berharap mereka selalu dikelilingi kebahagiaan dan orang-orang baik.
12. Terima kasih kepada teman KKN penulis bernama Ivana yang selalu

mendukung penulis dan selalu menyempatkan waktunya untuk ngopi bersama penulis.

13. Terima kasih kepada Pakbongbong, kucing peliharaan penulis yang telah menemani, menghibur dan memberikan energi positif kepada penulis di saat penulis sedang merasa putus asa.
14. Terima kasih kepada keluarga besar yang turut mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.
15. Terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
16. Terakhir, penulis berterima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang untuk bisa bertahan dan melewati titik terendah penulis selama berkuliah di Malang ini, sekali lagi terima kasih Angie Claudia Claracisca Putri Yafet. Semoga setelah banyak kegagalan dan kekalahan yang kamu alami, Tuhan mengizinkan kemenangan dan keberhasilan menyertai engkau. Semoga sehat selalu dan hiduplah selama mungkin!.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi di Kota Malang.”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Malang, 29 Juli 2025

Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Teori Resiliensi	9
1. Pengertian Resiliensi.....	9
2. Aspek – Aspek Resiliensi	10
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	11
B. Teori <i>Self-Compassion</i>	12

1.	Pengertian <i>Self-Compassion</i>	12
2.	Aspek – Aspek <i>Self-Compassion</i>	12
3.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	13
D.	Mahasiswa Tingkat Akhir	14
E.	Keterkaitan antara Resiliensi dengan <i>Self-compassion</i>	15
F.	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN		18
A.	Desain Penelitian	18
B.	Identifikasi Dan Operasional Variabel	19
1.	Variabel Terikat : Resiliensi	19
2.	Variabel Bebas : <i>Self-compassion</i>	20
C.	Partisipasi Penelitian	20
1.	Populasi	20
2.	Sampel	21
D.	Cara Pengumpulan Data	22
1.	Skala Resiliensi	23
2.	Skala <i>Self-Compassion</i>	24
E.	Cara Analisis Data	25
1.	Uji Asumsi	25
2.	Uji Hipotesis	26
F.	Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	30
B.	Kategorisasi Data	33
C.	Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	36

D. Hasil Uji Hipotesis	37
1. Uji Asumsi	37
2. Uji Hipotesis	40
E. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Self-Compassion dan Resiliensi	23
Tabel 2 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	30
Tabel 3. Distribusi Responden Kategori Usia	31
Tabel 4 Distribusi Responden Kategori Semester	31
Tabel 5 Distribusi Responden Kategori Universitas	32
Tabel 6 Kategorisasi Data Secara Umum	33
Tabel 7 Kategorisasi Data Variabel Self-Compassion dan Resiliensi.....	33
Tabel 8 Kategorisasi Data Variabel Self-Compassion.....	34
Tabel 9 Kategorisasi Data Variabel Resiliensi	35
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas Variabel Self-Compassion Dan Resiliensi	38
Tabel 12 Hasil Uji Linieritas	40
Tabel 13 Hasil Uji Regresi Linear	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	53
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	62
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	67
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	72
Lampiran 5 Hasil Transformasi Data Logaritma Dan Normalitas	74
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas.....	78
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	80
Lampiran 8 Perhitungan Dan Kategorisasi Data	83
Lampiran 9 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	86
Lampiran 10 Hasil Cek Turnitin	88
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	91

Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Kota Malang

Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
angclau.yafet@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Malang. Mahasiswa pada tahap ini umumnya menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sehingga diperlukan faktor psikologis internal yang dapat memperkuat kemampuan untuk bangkit individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data terdiri dari skala *self-compassion* dan skala resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap resiliensi dengan nilai R^2 sebesar 0,900, $p = 0,000$, dan koefisien regresi sebesar 1,303. yang berarti *self-compassion* menyumbang 90% variasi peningkatan resiliensi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin kuat kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan skripsi. Dari hasil penelitian ini menegaskan perlunya program pengembangan *self-compassion*, seperti pelatihan atau konseling, di perguruan tinggi untuk meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa, resiliensi, *self-compassion*, skripsi

The Influence of Self-Compassion on the Resilience of Final-Year University Students in Completing Their Thesis in Malang City

Anggie Claudia Claracisca Putri Yafet
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
angclau.yafet@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion on resilience among final-year students who are completing their thesis in Malang City. Students at this stage generally face high academic pressure, requiring internal psychological factors that can strengthen their ability to recover. The research used a quantitative approach with a simple linear regression design. The sample consisted of 100 final-year students selected using an accidental sampling technique. Data collection instruments included a self-compassion scale and a resilience scale, both of which had been tested for validity and reliability. The analysis results show that self-compassion has a positive and significant effect on resilience, with an R^2 value of 0.900, $p = 0.000$, and a regression coefficient of 1.303, which means that self-compassion contributes 90% to the variation in the increase of student resilience. These findings indicate that the higher the self-compassion, the stronger the students' ability to cope with thesis-related pressures. The results of this study emphasize the need for self-compassion development programs, such as training or counseling, in universities to enhance students' psychological resilience.

Keywords: final-year student, resilience, self-compassion, thesis