

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
GRATITUDE PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Firmansah

201710515033



**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude*
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Muhammad Firmansah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515033
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2022

Jakarta, 31 Januari 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801



Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si

NIDN. 0321126303

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude*
Pada Mahasiswa Tigkat Akhir Fakultas Psikologi di
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Muhammad Firmansah
Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515033
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2022

Jakarta, 31 Januari 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si

NIDN. 0321126303

Penguji I : Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si

NIDN. 0308057406

Penguji II : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN. 0314078503

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0317128504

LEMBAR PENYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 31 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Firmansah

NPM. 201710515033

ABSTRAK

Muhammad Firmansah. 201710515033. Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Mahasiswa sebagai remaja akhir sering kali mengalami kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil, mahasiswa pada tingkat akhir dalam pendidikannya mayoritas mengalami masalah ketika mengerjakan tugas akhir atau yang disebut skripsi, penyusunan skripsi merupakan fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. *Gratitude* dan *self compassion* memiliki kaitan yang penting dengan kesejahteraan psikologi. Dengan bersyukur, individu mampu mengambil hikmah dari pengalaman yang dialaminya. *Self compassion* memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan penghargaan, bukan kritikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu teknik korelasi *spearman's rho*, dan menggunakan 134 subjek yaitu mahasiswa/i tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *gratitude* dengan nilai koefisien korelasi sebesar (0,769) yang artinya semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa/i tingkat akhir, maka tingkat *gratitude* akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Diharapkan mahasiswa/i tingkat akhir lebih memperdulikan diri sendiri sehingga memiliki rasa syukur yang lebih.

Kata Kunci : *Gratitude*, Mahasiswa, *Self Compassion*.

ABSTRACT

Muhammad Firmansah. 201710515033. *The Relationship Between Self Compassion and Gratitude in Final Year Students of the Psychology Faculty at Bhayangkara University, Jakarta Raya.*

Students as young adult often experience unstable physical and emotional conditions, students at the final level in their education majority experience problems when doing final assignments or what is called thesis, thesis preparation is the last phase in carrying out education for students. Gratitude and self-compassion have important role to psychological well-being. With gratitude, individuals are able to take lessons from their experiences. Self-compassion treats itself with full acceptance and appreciation, not criticism. This study aims to determine the relationship between Self Compassion and Gratitude in Final Year Students of the Psychology Faculty at Bhayangkara University, Jakarta Raya. Researchers used a quantitative method with a correlational approach, namely the Spearman's Rho correlation technique, and used 134 subjects, namely final level students. The results showed that there was a significant positive relationship between self-compassion and gratitude with a correlation coefficient of (0.769) which means that the higher the self-compassion for final year students, the higher the level of gratitude will be, and vice versa. It is hoped that final year students will care more about themselves so that they have more gratitude.

Keywords: *Gratitude, Self Compassion, Student.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim.

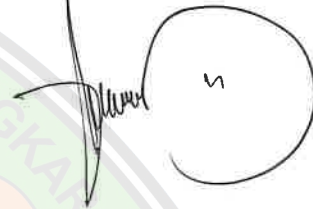
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Dosen pembimbing skripsi yang memberikan arahan dan bimbingannya selama penyusunan skripsi berlangsung.
3. Responden atas ketersediaan dan bantuannya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan Dosen Pembimbing Akademik.
5. Kedua orang tua, Ibu dan Bapak yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan tiada henti sampai bisa dititit ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis.
7. Teman-teman B1 Psikologi yang selalu memberikan dukungan, khususnya Aditya Anggi Kharisma, Dean Septiansyah, Meddy Sukmawanto, dan Setiadi Ishak Maulana.
8. Afrinia Ayungtias yang sudah berjuang untuk selalu memotivasi saya agar menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik mereka mendapatkan balasan dari Allah SWT dengan balasan berlipat ganda. Penulis menyadari dengan segala keterbatasan dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca.

Bekasi, 31 Januari 2022



Muhammad Firmansah



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
1.5 Keaslian Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Gratitude	16
2.1.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	16

2.1.2	Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	18
2.1.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i>	20
2.1.4	Jenis-Jenis Rasa Syukur (<i>Gratitude</i>)	21
2.1.5	Manfaat <i>Gratitude</i>	21
2.2	Self Compassion.....	21
2.2.1	Pengertian Self Compassion	21
2.2.2	Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	23
2.2.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	24
2.3	Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> Dengan <i>Gratitude</i>	27
2.4	Kerangka Konseptual	29
2.5	Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Tipe Penelitian.....	31
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.3	Definisi Operasional Variabel	32
3.3.1	Definisi Operasional <i>Gratitude</i>	32
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self Compassion</i>	32
3.4	Populasi dan Sampel	32
3.4.1	Populasi.....	32
3.4.2	Sampel	32
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	33
3.5	Teknik Pengumpulan Data	35
3.5.1	Instrumen Penelitian	35
3.5.1.1	Skala Self Compassion.....	36

3.5.1.2 Skala <i>Gratitude</i>	37
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	38
3.5.2.1 Validitas	38
3.5.2.2 Reliabilitas	41
3.6 Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	44
4.1.1 Lokasi Penelitian.....	44
4.1.2 Subjek Penelitian	44
4.2 Pelaksanaan Penelitian	44
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3 Hasil Penelitian.....	46
4.3.1 Uji Asumsi Penelitian.....	46
4.3.1.1 Uji Normalitas.....	46
4.3.1.2 Uji Linearitas.....	47
4.3.2 Uji Hipotesis	48
4.3.2.1 Uji Korelasi	48
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	50
4.3.3.1 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	50
4.3.3.2 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	52
4.3.3.3 Kategorisasi <i>Gratitude</i>	55
4.4 Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61

5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	61
5.2.1 Saran Praktis	61
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Fakultas Psikologi Univ. Bhayangkara Jakarta Raya	5
Tabel 3.1.	Pemberian Skor pada Skala <i>Gratitude</i>	35
Tabel 3.2.	Pemberian Skor pada Skala <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 3.3.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 3.4.	<i>Blue Print</i> Skala <i>Gratitude</i>	37
Tabel 3.5.	Klasifikasi Indeks Daya Beda Item	38
Tabel 3.6.	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3.7.	Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i>	40
Tabel 3.8.	Klasifikasi Skor Reliabilitas	41
Tabel 3.9.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 3.10.	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	42
Tabel 4.1.	Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self Compassion</i> dan <i>Gratitude</i>	47
Tabel 4.2.	Hasil Uji Linearitas	48
Tabel 4.3.	Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i>	48
Tabel 4.4.	Tabel Klasifikasi Kekuatan Korelasi	49
Tabel 4.5.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.6.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester	50
Tabel 4.7.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Umur	51
Tabel 4.8.	Deskripsi Subjek Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 4.9.	Rumus Kategorisasi	52
Tabel 4.10.	Deskripsi Statistik Variabel <i>Self Compassion</i>	53

Tabel 4.11. Hasil Perhitungan Manual Variabel <i>Self Compassion</i>	54
Tabel 4.12. Rentang Skor Variabel <i>Self Compassion</i>	54
Tabel 4.13. Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Compassion</i>	55
Tabel 4.14. Deskripsi Statistik Variabel <i>Gratitude</i>	56
Tabel 4.15. Hasil Perhitungan Manual Variabel <i>Gratitude</i>	57
Tabel 4.16. Rentang Skor Variabel <i>Gratitude</i>	57
Tabel 4.17. Kategorisasi Skor Variabel <i>Gratitude</i>	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konseptual Penelitian *Self Compassion* dengan *Gratitude*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Uji Coba
Lampiran 2	Tabulasi Data Try Out
Lampiran 3	Hasil Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Skala Penelitian
Lampiran 5	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran 6	Hasil Uji Asumsi
Lampiran 7	Hasil Uji Hipotesis
Lampiran 8	Surat Riset Mahasiswa
Lampiran 9	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran 10	Transkrip Wawancara Fenomena Penelitian
Lampiran 11	Transkrip Data Jumlah Anggota Populasi