

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SELF
COMPASSION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Oleh :
Khairiyah Fairuzy
202010515219**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Self
Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Khairiyah Fairuzy

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515219

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2024



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Self Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Nama Mahasiswa : Khairiyah Fairuzy
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515219
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024


MENGESAHKAN,

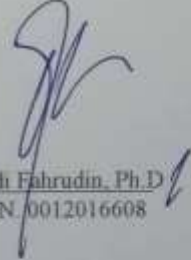
Ketua Tim Penguji : Ditta Febrieta, S.Psi., MA
NIDN. 0307029001
Penguji I : Dr. Arfian, S.Psi., M.Si
NIDN. 0316028901
Penguji II : Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si
NIDN. 0308057406

MENGETAHUI

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Self Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai sebuah referensi yang sumber nya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan sebuah kaidah penulisan pada 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 di foto 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, 2 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,

JAKARTA RAYA



Khairiyah Fairuzy

202010515219

ABSTRAK

Khairiyyah Fairuzy, 202010515219. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Self Compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Pada penelitian ini membahas mengenai pengaruh yang diberikan oleh dukungan keluarga, teman, dan *signidicant other* terhadap *self compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan keluarga, teman, dan *significant other* terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 334 responden, dengan 152 mahasiswa laki-laki dan 182 mahasiswa perempuan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik kuota. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga, teman, dan *significant other* memberikan pengaruh positif terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dengan persentase 2,7% dukungan keluarga, 10,8% dukungan teman, dan 8,6% dukungan *Significant other*.

Kata kunci : Dukungan Sosial, *Self Compassion*, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

Khairiyyah Fairuzy, 202010515219. *The Influence of Social Support on Self Compassion on Final Year Students.*

This research discusses the influence that the support of family, friends and significant others has on the self-compassion of final year students who are writing their thesis. This research aims to find out how much influence the support of family, friends and significant others has on self-compassion in final year students who are writing their thesis. The total sample in this study was 334 respondents, with 152 male students and 182 female students. The method used in this research is a quantitative method with multiple linear regression analysis techniques, the sampling technique in this research uses the quota technique. The results of this research show that the support of family, friends, and significant others has a positive influence on self-compassion in final year students who are writing their thesis, with a percentage of 2.7% family support, 10.8% friend support, and 8.6% support. Significant others.

Keywords : *Social Support, Self Compassion, Final Year Student*

KATA PENGANTAR

Terlebih dahulu penulis mengucapkan puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis bisa menyelesaikan Laporan Skripsi guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Mengingat banyaknya bantuan dan bimbingan yang diterimaselama penyusunan skripsi, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bahayangkara Jakarta Raya
2. Bapak Dr. Arfian selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing, dan kesabarannya dalam memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih.
3. Ibu Lenny Utama Afriyenti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama menempuh pendidikan pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II.
5. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku ketua Program studi Psikologi.
6. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sudah banyak membantu.
7. Teruntuk kedua orang tua penulis, ibunda tercinta Tri Agustini dan Ayahanda Hamsyari. Orang tua hebat yang selalu menjadi sandaran terkuat penulis dari kerasnya dunia, yang tak henti-hentinya memberikan nasihat, cinta, do'a dan dukungannya kepada penulis dalam segala situasi.
8. Teruntuk Khalishah Raihanah Gamesa selaku saudari kandung penulis yang selalu memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan studi sarjana.
9. Teruntuk anggota pandawi, sahabat terbaik penulis serta rekan-rekan pejuang skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan yang telah berpartisipasi dalam memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan proposal.

10. Kepada seluruh member EXO dan NCT terkhusus untuk Kim Jong-in, Lee Taeyong, Lee Min Hyung, serta Park Jisung yang selalu menemani penulis dengan karyanya yang dapat memberikan semangat dan motivasi bagi penulis untuk selalu bekerja keras, berusaha semaksimal mungkin dan mencintai diri sendiri.
11. Dan yang terakhir, diri saya sendiri, Khairiyyah Fairuzy atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya.

Semoga Allah SWT melimpahkan karunia-Nya serta membalas kebaikan kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian penulisan proposal skripsi ini. Peneliti menyadari penelitian ini jauh dari kata sempurna, untuk itu segala saran dan kritik untuk penyempurnaan sangat diharapkan peneliti. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 12 November 2023

Khairiyyah Fairuzy
(202010515219)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Uraian Variabel.....	11
2.1.1 <i>Self Compassion</i>	11
2.1.2 Dukungan Sosial.....	17
2.2 Pengaruh Variabel Dukungan Sosial Terhadap <i>Self Compassion</i>	22
2.3 Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi Variabel.....	25
3.3 Definisi Operasional.....	25
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self Compassion</i>	25

3.3.2	Definisi Operasional Dukungan Sosial	26
3.4	Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1	Populasi	26
3.4.2	Sampel dan Sampling.....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	29
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas	31
3.6	Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		34
4.1	Profil Responden Penelitian	34
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.2.1	Persiapan Penelitian	35
4.2.2	Pelaksanaan penelitian	37
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	38
4.3	Hasil Penelitian.....	40
4.3.1	Profil Demografi	40
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	41
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	42
4.3.4	Uji Hipotesis.....	45
4.4	Diskusi dan Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		53
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN.....		62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Akhir	26
Tabel 3.2 Sampel Mahasiswa Akhir Berdasarkan Fakultas	28
Tabel 3.3 Skor Skala Interval 4 Respon	29
Tabel 3.4 <i>Blueprint Self Compassion</i>	30
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	31
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 4.3 Validitas Skala Dukungan Sosial.....	39
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	40
Tabel 4.5 Hasil Hitung Skala Penelitian	40
Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian.....	41
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi.....	42
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	44
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	45
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	46
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi	46
Tabel 4.13 Model Summary	47
Tabel 4.14 Hasil Pengaruh Parsial	47
Tabel 4.16 Hasil Uji Beda	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	63
Lampiran 2 Lembar Bimbingan	67
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 4 Surat Izin Mengambil Data.....	70
Lampiran 5 Permohonan Izin Menggunakan Alat Ukur	71
Lampiran 6 Tabulasi Data	72
Lampiran 7 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	75
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial.....	76
Lampiran 9 Uji Profil Demografi dan Uji Asumsi.....	77
Lampiran 10 Uji Hipotesis	78
Lampiran 11 Google Form.....	80
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	81

