

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES
PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI



OLEH:

Risma Widya Candra Kusuma

NRP: 7103017103

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES
PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH:
Risma Widya Candra Kusuma
NRP: 7103017103

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2021**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini saya:

Nama : Risma Widya Candra Kusuma

NRP : 7103017103

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 23 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,



Risma Widya Candra Kusuma

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Risma Widya Candra Kusuma
NRP : 7103017103

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 23 Juni 2021
Yang membuat menyatakan,



Risma Widya Candra Kusuma

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Oleh:

Risma Widya Candra Kusuma

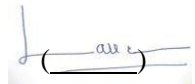
7103017103


Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan kepada tim
penguji skripsi.

Pembimbing I : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.

NIDN 0702026606

Email : laila@ukwms.ac.id



Pembimbing II : Agustina Engry, S.Psi., M. Psi, Psikolog ()

NIDN 0718089102

Email : agustina-engry@ukwms.ac.id

Surabaya, 23 Juni 2021



(Risma Widya Candra K.)

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 23 Juni 2021

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan



(Agnes M. Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., Ph D)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Jaka Santosa S., M. Psi., Psikolog

2. Anggota : Andhika Alexander Repi, M. Psi., Psikolog

3. Pendamping : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.

NIDN 0702026606

4. Sekretaris : Agustina Engry, M. Psi., Psikolog

NIDN 0718089102

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan yang luar biasa

Kedua orang tua saya yang paling saya sayangi,

Ari Widiyanto

dan

V. Christina Indri Hapsari, S.Pd

Tante dan om yang tercinta,

*Caecilia Setya Budi W., S.Pd., M.Si dan Drs. Peter Rhatodirdjo
Angka, M.Kom*

Serta untuk diri saya sendiri.

HALAMAN MOTTO

Allah tidak akan memberikan hambanya cobaan
di luar batas kemampuan hambanya
-Risma-

“Jadilah kuat tapi tidak menyakiti.”

“Jadilah baik, tapi tidak lemah.”

“Jadilah berani, tapi tidak menakuti.”

“Jadilah rendah hati, tapi tidak rendah.”

“Tetap bangga, tapi tidak sombong.”

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir penelitian ini sebagai tugas akhir dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres pada Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi”. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik karena dukungan, semangat serta peran dari berbagai pihak dan orang-orang yang dekat dengan peneliti, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak terutama kepada :

1. **Allah SWT**, terima kasih atas kesehatan, perlindungan, hikmat dan kemurahan bagi peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. **Ibu Agnes M. Sumargi, G.Dip.Ed., M. Psych., Ph.D.**, selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS dan ketua penguji yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Terima kasih juga telah memberikan tempat untuk belajar dan mengembangkan diri di Fakultas Psikologi UKWMS.
3. **Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.** selaku dosen pembimbing I yang setia dan bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti mulai dari awal sampai akhir. Terima kasih telah memberikan dukungan, bantuan, motivasi dan bersedia memeriksa serta memberi masukan demi kelancaran penelitian ini.
4. **Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti mulai dari awal sampai akhir. Terima kasih telah memberikan dukungan, bantuan, motivasi dan bersedia memeriksa serta memberi masukan demi kelancaran penelitian ini
5. **Bapak Jaka Santosa S., M. Psi., Psikolog dan Bapak Andhika Alexander Repi, M. Psi., Psikolog** selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan masukan, saran serta arahan dalam menyempurnakan penelitian ini. Terima kasih juga telah menjadi teman bagi peneliti selama berproses di Fakultas Psikologi UKWMS.

6. **Ibu Dr. Fransisca Dessi Christanti, M.Si.** selaku dosen pembimbing akademik terima kasih karena selalu mengikuti dan memantau perkembangan akademik, memberi informasi serta dukungan dalam proses studi dan menjadi tempat bertukar pikiran bagi peneliti selama ini.
7. **Sege nap dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya,** terima kasih karena sudah memberikan pengalaman pembelajaran yang terbaik selama peneliti berkuliah.
8. **Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi, Bu Lilies, Bu Eva, Pak Anang** yang telah membantu peneliti dalam mengurus administrasi dan keperluan lainnya selama peneliti berkuliah
9. **Keluarga peneliti, Papah, Mama, dan Adik** terimakasih karena selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian dan dukungannya yang tiada henti kepada peneliti dari awal pendidikan sampai proses pembuatan skripsi ini hingga selesai.
10. **Semua partisipan** yang terlibat, terimakasih atas waktu yang telah diberikan, kerjasama, partisipasi dan dukungannya dalam penelitian ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
11. **Teman seperjuangan peneliti,** untuk Regina, Novia Kusumadewi, dan Anita Maulidia dan anggota grup SBH serta seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 yang telah menemani peneliti kuliah selama kurang lebih 4 tahun di Fakultas Psikologi ini semoga kita selalu diberikan yang terbaik dan kesuksesan selalu menyertai kita semua.
12. **Teman spesial peneliti,** untuk Irvan Adha Alamsyah yang selalu memberikan *support*, bantuan dan selalu menemani peneliti selama kurang lebih 2 tahun.
13. **Teman masa kecil,** untuk Bagas, Rama, dan Ramadhani yang menemani peneliti diakhir-akhir pengerjakan skripsi.
14. **Keluarga UKM Paskibra 2017, Kementerian Bela Negara 2020-2019, dan BPMU Generasi X 2020-2021,** terima kasih sudah memberikan saya kesempatan untuk mengembangkan diri baik sebagai ketua ormawa maupun anggota ormawa, serta memberikan saya banyak pengalaman yang sangat berharga selama saya berkuliah di Fakultas Psikologi UKWMS.

15. **Semua pihak yang terlibat**, terimakasih telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Surabaya, 23 Juni 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Risma Widya C. K.', written in a cursive style.

Risma Widya C. K.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak.....	xv
Abstract	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1. Latar Belakang	2
1.2. Batasan Masalah.....	11
1.3. Rumusan Masalah.....	12
1.4. Tujuan Penelitian.....	12
1.5. Manfaat Penelitian.....	12
1.5.1. Manfaat Teoritis	12
1.5.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
2.1. Stres.....	14
2.1.1. Pengertian Stres	14
2.1.2. Aspek-Aspek Stres	14
2.1.3. Faktor-Faktor Stres	16
2.2. <i>Self Compassion</i>	17
2.2.1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	17
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	18
2.2.3. Manfaat <i>Self Compassion</i>	20
2.3. Konsep Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi	22
2.3.1. Definisi Mahasiwi.....	22
2.3.2. Definisi Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi.....	22
2.4. Keterkaitan antara <i>Self Compassion</i> dengan Stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi	23

2.5 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
3.2.1. Stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi	28
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	30
3.4.1 Skala Stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi.....	30
3.4.2 Skala <i>Self Compassion</i>	31
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
3.5.1. Validitas	32
3.5.2. Reliabilitas.....	33
3.6. Teknik Analisa Data	34
3.7. Etika Penelitian.....	34
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	36
4.1. Orientasi Kancah Penelitian.....	36
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	37
4.2.1. Pembuatan dan Persiapkan Alat Ukur.....	37
4.2.2. Pengandaan dan Pelaksanaan Try Out Terpakai.....	38
4.3. Pelaksanaan Penelitian	38
4.4. Hasil Penelitian.....	39
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.4.2. Deskripsi Identitas Subjek	41
4.4.3. Deskripsi Data Variable Penelitian	43
4.4.4. Tabulasi Silang <i>Self Compassion</i> dengan Stres pada Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi.....	46
4.5 Uji Asumsi.....	47
4.5.1. Uji Normalitas	47
4.5.2. Uji Linearitas	47
4.5.3. Uji Hipotesis.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
5.1. Bahasan	49
5.2. Simpulan	54
5.3. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skor Aitem Skala Stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi	30
Tabel 3.2. Skala stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi	31
Tabel 3.3. Blueprint Skala <i>Self Compassion Scale</i> (SCS)	31
Tabel 4.1. Tabel Aitem Gugur dan Sahih Skala Stres pada Mahasiswi yang Menyusun Skripsi	40
Tabel 4.2. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.3. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Semester	42
Tabel 4.4. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Kota Tempat Studi	43
Tabel 4.5. Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	45
Tabel 4.5. Kategorisasi Variabel Stres pada Mahasiswi yang sedang Menyusun Skripsi	45
Tabel 4.6. Tabulasi Silang <i>Self Compassion</i> dengan Stres Menyusun Skripsi	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Coding Alat Ukur Stres	63
LAMPIRAN B. Coding Alat Ukur SCS	99
LAMPIRAN C. Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Menyusun Skripsi	116
LAMPIRAN D. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> (SCS)	118
LAMPIRAN E. Uji Asumsi (Normalitas dan Linieritas)	125
LAMPIRAN D. Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	126
LAMPIRAN E. Bukti Peminjaman Alat Ukur <i>Self Compassion</i> (SCS)	127

Risma Widya Candra Kusuma (2021). “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Stres Pada Mahasiswi yang Sedang Menyusun Skripsi”. Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Mahasiswi memiliki kecenderungan stres pada saat menyusun skripsi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan mahasiswi memiliki lebih mudah memahami perasaan orang lain dan perempuan lebih mudah menghasilkan hormon kortisol sehingga mempengaruhi stres. Selain itu, mahasiswi juga memiliki kecenderungan mengalami stres lebih tinggi saat menyusun skripsi dibandingkan mahasiswa. Mahasiswi memiliki tantangan dan permasalahan dalam menyusun skripsi seperti kesusahan mencari literatur dan mencari responden sehingga menimbulkan stres. Dalam kondisi tersebut mahasiswi yang sedang menyusun skripsi memerlukan *self compassion* agar stres yang dialami dapat diatasi dan tidak berdampak pada penyusunan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Partisiapan penelitian ini berjumlah 146 mahasiswi yang menyusun skripsi dengan usia 20-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dan untuk pengumpulan data menggunakan skala *self compassion scale* (SCS) dan skala stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Data yang dianalisis dengan menggunakan uji korelasi parametrik *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara *self compassion* dengan stres menyusun skripsi, $-0,563$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Arah korelasi hubungan negatif hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin rendah pula stres yang dialami oleh mahasiswi saat menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh mahasiswi saat menyusun skripsi. Mahasiswi yang memiliki *self compassion* yang tinggi lebih baik dalam mengelola emosi terkait tekanan yang dialami saat menyusun skripsi.

Kata kunci: *self compassion*, stres, mahasiswi, skripsi

Risma Widya Candra Kusuma (2021). "The Relationship Between Self Compassion and Stres on the Crown That is Compiling a Thesis." *Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.*

ABSTRACT

Female students have a higher tendency of stres at the time of writing their thesis than men. Female students have an easier time understanding other people's feelings, and it is easier for women to produce the hormone cortisol, which affects stres. In addition, female students also tend to experience higher pressure when composing their thesis than students. Students have challenges and problems preparing theses, such as difficulty looking for literature and finding respondents, which causes stres. In these conditions, students preparing a thesis need self-compassion so that the stres they experience can be overcome and does not impact thesis preparation. This study aims to determine the relationship between self-compassion and pressure on students who are writing their thesis. The participants of this study were 146 female students who compiled their thesis between 20-25 years of age. This study used a purposive sampling technique and data collection using a self-compassion scale (SCS) and a stres scale for female students compiling their thesis. The data were analyzed using the Pearson Product Moment parametric correlation test. The results showed a significant correlation between self-compassion and the stres of preparing a thesis, -0.563 , $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The direction of the correlation of this negative relationship shows that the higher the self-compassion possessed by the student, the lower the stres experienced by the student when compiling the thesis and vice versa, the lower the self-compassion maintained by the student, the higher the stres experienced by the student. Students who have high self-compassion are better at managing emotions related to the pressures experienced when compiling their thesis.

Key words: *self-compassion, stres, female students, thesis*