

**PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA  
MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI *GAP YEAR* DI  
KALIMANTAN SELATAN**

**Skripsi**

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh :

Dini Rianti

2010914120010

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Juli, 2024**

**Skripsi**

**PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA  
MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI *GAP YEAR*  
DI KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Dini Rianti**

telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 26 Juni 2024

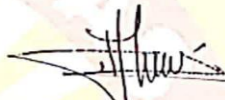
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama



**Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog**  
NIPPPK. 199106202023212044

Anggota Dewan Penguji Lain



**Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198506092014042001

Pembimbing Pendamping

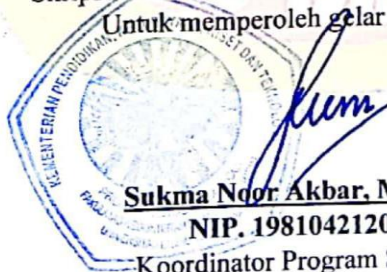


**Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198711242014041001



**Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog**  
NIPPPK. 199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



**Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, 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.

Banjarbaru, Juli 2024



Dini Rianti

NIM: 2010914120010

## ABSTRAK

### PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI *GAP YEAR* DI KALIMANTAN SELATAN

Dini Rianti

Kegagalan merupakan suatu peristiwa tidak menyenangkan dalam kehidupan individu, hal ini menyebabkan rasa ketidakpuasan dalam hidup karena tidak mampu mencapai kehidupan yang diharapkan. *Self compassion* dinilai mampu menjadi solusi untuk meningkatkan *life satisfaction* pada individu dengan menerapkan sikap positif pada diri sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peranan *self compassion* terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa yang pernah mengalami *gap year* di Kalimantan Selatan. Teknik Pengambilan data pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria partisipan yakni mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami *gap year* dan berkuliah pada Perguruan Tinggi Negeri/Swasta di Kalimantan Selatan. Pada penelitian ini diperoleh responden sebanyak 107 orang dengan melakukan pengumpulan data menggunakan *google form* yang disebarakan secara *online*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan hipotesis yang menyatakan bahwa ada peranan *self compassion* terhadap *life satisfaction*, diterima ( $r = 0,000, p < 0,05$ ). Semakin tinggi tingkat *self compassion* maka semakin tinggi *life satisfaction*.

Kata kunci: *self compassion*, *life satisfaction*, mahasiswa *gap year*, evaluasi hidup

## ABSTRACT

### *THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN LIFE SATISFACTION AMONG STUDENTS EXPERIENCING A GAP YEAR IN SOUTH KALIMANTAN*

Dini Rianti

*Failure is an unpleasant event in an individual's life, which causes a dissatisfaction in life because the individual is unable to achieve the expected life. Self-compassion is considered to be a solution to increase life satisfaction in individuals by maintaining a positive attitude when facing a life problem. This study aims to investigate whether there is a role of self-compassion in life satisfaction among students who experienced a gap year in South Kalimantan. The participants were selected using the purposive sampling technique with the criteria including being active students aged 18-25 years, having experienced a gap year, and studying at public or private universities in South Kalimantan. In this study, 107 respondents were selected and data were collected using a Google form that was distributed online. The research method used in this study was a quantitative method with simple linear regression analysis. The results of the data analysis show that the hypothesis stating that there is a role of self-compassion in life satisfaction is accepted ( $r = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ); the higher the level of self-compassion, the higher the life satisfaction.*

*Keywords: self-compassion, life satisfaction, gap year students, life evaluation*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Peranan *Self Compassion* Terhadap *Life Satisfaction* Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami *Gap year* Di Kalimantan Selatan” dapat terselesaikan pada waktunya. Penulisan skripsi ini disusun guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi FKIK ULM Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog atas kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Dosen Pembimbing Utama Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog dan dosen Pembimbing Pendamping Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing dan memberikan banyak pembelajaran serta masukan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing Akademik Bapak Rendy Alfiannoor Achmad, S.Psi., M.A yang telah membimbing dan memberikan arahan selama masa perkuliahan.

5. Dosen penguji 1 yaitu Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog dan Dosen Penguji 2 yaitu Ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu dan pengajaran selama penulis menempuh masa perkuliahan.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana hingga selesai.
8. Ayah Nalau Nuhan dan Ibu Hesteri orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat sebagai sandaran terkuat bagi penulis, selalu memberi doa, perhatian, kasih sayang, dukungan baik secara moril dan materil, serta telah membersamai perjuangan penulis dalam menyelesaikan perkuliahan. Terima kasih telah berjuang untuk penulis, hiduplah lebih lama lagi untuk bersamai setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
9. Kakak terkasih, Pdt. Reoni Septeria, S.Th yang telah meyakinkan penulis untuk memulai perjuangan ini, selalu mendukung dan menguatkan dalam masa sulit penulis selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
10. Insan terbaik yang penulis kenal dari kecil hingga sekarang, Melan, Pepe, dan Desta yang telah saling membersamai melewati suka dan duka dalam hidup, menemani setengah dari perjalanan hidup penulis, saling mendukung, dan selalu bersedia menjadi tempat pulang bagi penulis.

11. Teman seperjuangan, Ari, Okta, Lia, Hana, dan Karen yang telah menjadi rekan berkembang penulis, rekan berbagi cerita, dan selalu mendukung dalam menjalani masa perkuliahan hingga selesai.
12. Teman-teman magang MSIB PUPR IKN tim SOLID yang selalu mendukung, memberikan motivasi, dan menjadi bagian dari pengalaman hidup penulis.
13. Juruselamat hidup, Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kasih karunia dan memampukan penulis melewati setiap gelombang kehidupan. Terima kasih atas mujizat dan pertolongan luar biasa yang tiada habisnya, bukan karena kuat dan hebat penulis namun karena Tuhan Yesus menyatakan kemuliaan-Nya sehingga penulis mampu bertahan hingga saat ini.
14. Grup *K-Pop Bangtan Sonyeondan (BTS)*, *Seventeen*, *Tomorrow X Together*, dan *Enhypen* yang telah memberikan semangat melalui karya dan musiknya ketika penulis mengalami kesulitan, menghibur melalui kontennya, dan memberikan motivasi untuk penulis dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu disempurnakan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi positif.

Banjarbaru, Juli 2024

Dini Rianti

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
2.1 <i>Life Satisfaction</i> .....	17
2.1.1 Definisi <i>Life Satisfaction</i> .....	17
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Life Satisfaction</i> .....	19

2.1.3 Faktor-Faktor <i>Life Satisfaction</i> .....	23
2.2 <i>Self Compassion</i> .....	27
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i> .....	27
2.2.2 Komponen-Komponen <i>Self Compassion</i> .....	30
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	33
2.3 <i>Gap year</i> .....	35
2.3.1 Definisi <i>Gap year</i> .....	35
2.3.2 Faktor-Faktor Penyebab <i>Gap year</i> .....	37
2.4 Dinamika Peranan Antar Variabel .....	41
2.5 Landasan Teori .....	44
2.6 Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	47
3.1 Rancangan Penelitian .....	47
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	48
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	48
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian .....	48
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian .....	49
3.3.1 Mahasiswa yang Pernah Mengalami <i>Gap year</i> .....	50
3.3.2 Usia 18-25 Tahun.....	50
3.3.3 Berlokasi di Kalimantan Selatan, Indonesia .....	51
3.3.4 Bersedia Menjadi Responden Penelitian .....	51
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	52
3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	52

3.4.2 Adaptasi Alat Ukur .....	56
3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba .....	58
3.4.4 Seleksi Item, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	59
3.5 Analisis Data .....	64
3.5.1 Uji Asumsi Dasar .....	65
3.5.2 Uji Hipotesis .....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	67
4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	67
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	68
4.3 Hasil Penelitian.....	70
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	70
4.3.2 Hasil Analisa Data Penelitian .....	74
4.4 Pembahasan .....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran .....	90
5.2.1 Bagi Siswa yang Sedang Mengalami <i>Gap year</i> .....	90
5.2.2 Bagi Mahasiswa yang Pernah <i>Gap year</i> .....	90
5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	103

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1. <i>Blueprint Life satisfaction Scale</i> .....	56
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Welas Diri .....	57
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Welas Diri Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Satisfaction with Life Scale</i> Setelah Uji Coba.....	63
Tabel 4.1 Rincian Data Demografi Responden .....	69
Tabel 4.2 Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	73
Tabel 4.3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.....	73
Tabel 4.4 Rumus Norma Kategorisasi .....	74
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel <i>Self compassion</i> .....	74
Tabel 4.6 Distribusi Kategorisasi Variabel <i>Self compassion</i> .....	75
Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi Variabel <i>Life satisfaction</i> .....	75
Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi Variabel <i>Life satisfaction</i> .....	76
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	77
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas .....	78
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi <i>Self compassion</i> Terhadap <i>Life satisfaction</i> .....	79
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi <i>Self compassion</i> Terhadap <i>Life satisfaction</i> .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
A. Skala Asli.....	104
A.1 Alat Ukur <i>Satisfaction With Life Scale</i> (Diener dkk., 1985).....	104
A.2 Alat Ukur Skala Welas Diri (Sugiono dkk., 2020) .....	104
B. Bukti Izin Penggunaan Alat Ukur.....	107
B.1 Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> .....	107
B.2 Skala Welas Diri .....	107
C. Sertifikat Bahasa Inggris Translator dan Back Translator .....	108
D. Surat Pernyataan Forward Translator dan Back Translator.....	109
D.1 <i>Forward Translator 1</i> .....	109
D.2 <i>Forward Translator 2</i> .....	110
D.3 <i>Back Translator 1</i> .....	111
D.4 <i>Back Translator 2</i> .....	112
E. Form Kesiediaan <i>Expert Judgment</i> .....	113
F. Dokumentasi Proses Adaptasi Alat Ukur .....	114
G. Hasil Perhitungan <i>G*Power</i> .....	114
H. Formulir Skinning Etika Penelitian.....	115
I. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Mahasiswa Peserta Skripsi.....	116
I.1 Pembimbing Utama .....	116
I.2 Pembimbing Pendamping.....	117
J. Lembar Bimbingan Skripsi.....	118

K.	Dokumentasi Poster .....	119
	K.1 Dokumentasi Poster Uji Coba Alat Ukur.....	119
	K.2 Dokumentasi Poster Pengambilan Data.....	119
L.	Dokumentasi Google Form Pengambilan Data Penelitian .....	120
M.	Surat Izin Penelitian.....	121
N.	Formulir Cek Referensi Seminar Hasil.....	122
	N.1 Dosen Pembimbing 1 .....	122
	N.2 Dosen Pembimbing 2.....	123
O.	Sertifikat Uji Plagiasi.....	124
P.	Adaptasi Alat Ukur Satisfaction <i>With Life Scale</i> (SWLS) .....	125
Q.	Kuesioner Penelitian .....	127
R.	Hasil Uji Coba Menggunakan SPSS.....	133
	R.1 <i>Self compassion</i> .....	133
	R.2 <i>Life satisfaction</i> .....	135
S.	Hasil Analisis Data Penelitian .....	137
	S.1 Hasil Uji Normalitas.....	137
	S.2 Hasil Uji Linearitas.....	138
	S.3 Hasil Uji Hipotesis.....	139
	S.4 Hasil Uji Deskriptif .....	139
	S.5 Hasil Uji Frekuensi .....	140
T.	Data Uji Coba .....	141
	T.1 Data Uji Coba <i>Self Compassion</i> .....	141

T.2 Data Uji Coba <i>Life Satisfaction</i> .....	142
U. Data Penelitian .....	143