

**PERBEDAAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA BARU DAN
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi

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



Oleh :

Noor Aulia

1810914220071

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

2025

Skripsi

**PERBEDAAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA BARU DAN
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

dipersiapkan dan disusun oleh


Noor Aulia


telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 26 Juni 2025


Susunan Dewan Penguji

Anggota Dewan Penguji Lain


Pembimbing Utama


Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199204192019032019


Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198403022008122002


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

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


Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan 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 yang secara tertulis diacu dalam dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 15 Juli 2025

Noor Aulia

NIM. 1810914220071

ABSTRAK

PERBEDAAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA BARU DAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Noor Aulia

Self compassion merupakan kemampuan individu untuk bersikap lembut, memahami, dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi masalah, tekanan, atau situasi sulit. Sikap ini penting dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menjalani berbagai tantangan akademik maupun emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self compassion* antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, melibatkan 80 partisipan terdiri dari 40 mahasiswa baru dan 40 mahasiswa tingkat akhir. Instrumen yang digunakan adalah *Self Compassion Scale (SCS)* dari Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0.05$), dan uji homogenitas menunjukkan varian data homogen ($p = 0.053$). Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok ($p = 0.000$). Mahasiswa tingkat akhir memiliki rerata skor *self compassion* sebesar 93.35 ($SD = 4.08$), lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru yang memiliki rerata skor 80.42 ($SD = 5.24$), dengan selisih mean sebesar 12.93 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self compassion* yang signifikan, di mana mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai *self compassion* di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Mahasiswa Baru, Mahasiswa Tingkat Akhir, Psikologi, Perbedaan Tingkat Akademik

ABSTRACT

THE DIFFERENCE IN SELF-COMPASSION BETWEEN FIRST-YEAR AND FINAL-YEAR STUDENTS OF THE PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Noor Aulia

Self-compassion is an individual's ability to be gentle, understanding, and non-judgmental toward oneself when facing problems, pressure, or difficult situations. This attitude is essential for students who are navigating various academic and emotional challenges. This study aims to examine the differences in self-compassion levels between first-year students and final-year students in the Psychology Study Program at Universitas Lambung Mangkurat. The study employed a quantitative comparative approach using purposive sampling, involving 80 participants consisting of 40 first-year students and 40 final-year students. The instrument used was the Self-Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003) and adapted into Indonesian by Sugianto et al. (2020). The normality test results showed that the data were normally distributed ($p > 0.05$), and the homogeneity test indicated homogeneous variances ($p = 0.053$). The independent sample t-test revealed a significant difference between the two groups ($p = 0.000$). Final-year students had a higher mean self-compassion score of 93.35 ($SD = 4.08$), compared to first-year students who had a mean score of 80.42 ($SD = 5.24$), with a mean difference of 12.93 points. These findings indicate a significant difference in self-compassion levels, with final-year students demonstrating higher self-compassion than first-year students. This research is expected to enrich empirical studies on self-compassion within the context of higher education.

Keywords: Self Compassion, First-Year Students, Final-Year Students, Psychology, Academic Level Differences

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis mendapatkan kesempatan serta kemampuan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan *Self Compassion* Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat”. Tak lupa sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan kita, Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menuntun umat manusia dari zaman kebodohan sampai pada zaman penuh ilmu ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi pada Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Penulis menyadari bahwasannya penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses pelaksanaan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M. Psi., Psikolog, selaku koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)

Universitas Lambung Mangkurat yang senantiasa memberikan izin serta kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian.

3. Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, motivasi serta pembelajaran yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog dan Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan saran serta arahan dalam penulisan skripsi ini agar selesai dengan lebih baik lagi.
5. Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang selama ini telah bersedia membimbing, memberikan motivasi, arahan dan nasehat dari semester awal perkuliahan hingga semester akhir perkuliahan.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu penulis untuk memberikan informasi, semangat, serta ilmu yang bermanfaat dalam proses kelancaran penelitian.
7. Mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini
8. Secara khusus, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada suami, anak dan kelima orangtua tercinta yaitu Ridho Ary Azhari, Muhammad Azkar Radian, Ibu Suaibatul Aslamiah, Bapak Sugiannoor, Bapak Achmad Irwan Riswanda, Ibu Haryati Elyanor, dan Bapak Ahmad C. yang

senantiasa melangitkan segala doa tanpa henti, dukungan yang tiada putusnya, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang tak terhingga.

9. Tak lupa, penulis sampaikan juga rasa terima kasih kepada yang tersayang yaitu Nor Syifa, Nor Amelia Azzahro, Tasyana Syahira, Nor Afifah Azzahro yang selalu menjadi sumber semangat serta pengingat untuk terus berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Sahabat terbaik penulis Siham, Lisa, Rai, Lamia, Puteri yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dalam proses ini serta senantiasa memberikan semangat, bantuan juga saran.
11. Terakhir, Noor Aulia, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa sampai di titik ini, dengan segala perjuangan, lelah, air mata dan pengorbanan. Terimakasih telah kuat bertahan menikmati setiap proses dan selalu merayakan diri sendiri. Tetap menjadi manusia yang mau berusaha dan mau untuk terus mencoba ya.

Dan teruntuk semua pihak yang telah berkontribusi namun belum penulis sebutkan disini, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan serta dukungan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 3 Maret 2025

Noor Aulia

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	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	9
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
0.1. <i>Self Compassion</i>	14
0.1.1. Definisi <i>Self Compassion</i>	14
0.1.2. Aspek <i>Self Compassion</i>	15
0.1.3. Faktor yang memengaruhi <i>Self Compassion</i>	18
0.2. Mahasiswa	21
2.2.1 Mahasiswa Baru.....	21

2.2.2 Mahasiswa Tingkat Akhir.....	22
2.3. Perbedaan <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir.....	22
2.4 Landasan Teori.....	24
0.3. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Rancangan Penelitian.....	27
3.2. Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	28
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.2. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian .	28
3.3. Subjek dan Tempat Penelitian	31
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.4.1. Instrumen Penelitian	34
3.4.2. Pelaksanaan Uji Coba	35
3.4.3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
3.5. Analisis Data.....	41
3.5.1 Hasil Uji Asumsi Dasar	42
3.5.1.1 Uji Normalitas.....	42
3.5.1.2 Uji Homogenitas	42
3.5.1.3 Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	45
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3 Hasil Penelitian	47
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	47
4.3.2 Hasil Uji Asumsi Dasar	51
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	53

4.4 Pembahasan.....	55
4.5 Kendala Dan Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
5.2.1 Bagi Mahasiswa Baru	62
5.2.2 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir	63
5.2.3 Bagi Universitas.....	64
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blue Print Alat Ukur Self Compassion Oleh Neff (2003) dan Diadaptasi oleh Sugianto dkk (2020).....	35
Tabel 3.2	Pilihan dan Skor Jawaban untuk Skala Self Compassion	37
Tabel 3.3	Jumlah Responden Keseluruhan	41
Tabel 3.4	Hasil Analisis Data Uji Reabilitas.....	41
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian	45
Tabel 4.2	Rumus dan Skor Hipotetik Self Compassion.....	47
Tabel 4.3	Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Self Compassion Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir.....	48
Tabel 4.4	Tabel Rumus Kategorisasi	49
Tabel 4.5	Rumus dan Skor Empirik Data Self Compassion pada Mahasiswa Baru	50
Tabel 4.6	Kategorisasi Data Self Compassion Mahasiswa Baru	50
Tabel 4.7	Rumus dan Skor Empirik Data Self Compassion pada Mahasiswa Tingkat Akhir	50
Tabel 4.8	Kategorisasi Data Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir	51
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.10	Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 4.11	Hasil Independent Sample T Test	54
Tabel 4.12	Perbandingan Nilai Rata-Rata Self Compassion Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Tingkat Akhir	55

DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Orisinil <i>Self Compassion</i> Versi Bahasa Indonesia (SWD).....	72
B. Skala <i>Self Compassion</i> (Welas Asih Diri) untuk Pengambila Data	73
C. Screenshot Jurnal Memuat Aitem Penelitian	81
D. Bukti Izin Menggunakan Skala	82
E. Verbatim Studi Pendahuluan.....	83
F. Skrining Etik	87
G. Kartu Bimbingan Skripsi Sebelum Seminar Proposal	89
H. Halaman Pengesahan.....	90
I. Dokumentasi Uji Coba dan Pengambilan Data Luring (<i>Offline</i>)	91
J. Data Mentah Uji Coba penelitian.....	94
K. Hasil Analisis Data Uji Coba Penelitian	95
L. Tabulasi Data Mentah Penelitian pada Mahasiswa Baru	97
M. Tabulasi Data Mentah Penelitian pada Mahasiswa Tingkat Akhir	98
N. Hasil Data Penelitian (SPSS Versions 26)	99
O. Pernyataan Kesiediaan Pembimbing	102
P. Kartu Bimbingan Skripsi.....	102
Q. Sertifikat Uji Plagiasi	103