

**PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP MOTIVASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG PERNAH *GAP YEAR* DI INDONESIA**

Skripsi

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



Oleh
Rummanatul Jannah
2210914220001

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

2026

Skripsi

**PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP MOTIVASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG PERNAH *GAP YEAR* DI INDONESIA**

dipersiapkan dan disusun oleh

Rummanatul Jannah

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 22 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002

Pembimbing Pendamping

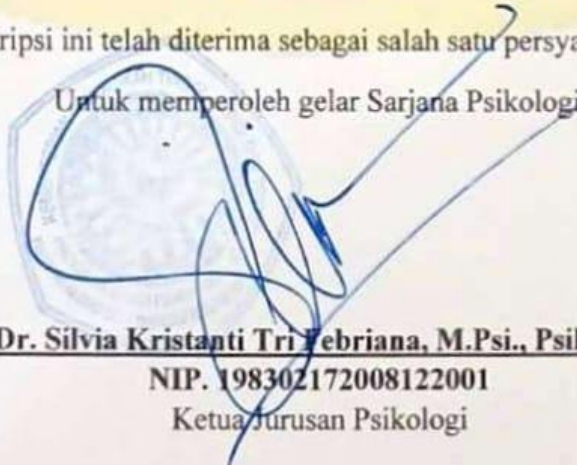


Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406012025062004



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

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 sarjana 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 naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 13 Juni 2026

Rummanatul Jannah
NIM. 2210914220001

ABSTRAK

PERANAN *SELF COMPASSION* TERHADAP MOTIVASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH GAP YEAR DI INDONESIA

Rummanatul Jannah

Fenomena *gap year* kini semakin umum ditemui di lingkungan akademik perguruan tinggi. Mahasiswa dengan pengalaman *gap year* seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis, salah satunya permasalahan terkait motivasi. *Self compassion* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat mempertahankan motivasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *self compassion* terhadap motivasi akademik pada mahasiswa yang pernah mengalami *gap year* di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 121 mahasiswa *gap year* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Self Compassion* dan Skala Motivasi Akademik yang telah tervalidasi dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* secara signifikan berperan terhadap motivasi akademik, dengan kontribusi sebesar 15,4% ($R^2 = 0,154$) dan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula motivasi akademik mahasiswa yang pernah mengalami *gap year*. Temuan ini diharapkan menjadi landasan pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan motivasi akademik melalui penguatan *self compassion* pada mahasiswa.

Kata kunci: *self compassion*, motivasi akademik, mahasiswa *gap year*

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF COMPASSION IN ACADEMIC MOTIVATION AMONG STUDENTS WITH GAP YEAR EXPERIENCE IN INDONESIA

Rummanatul Jannah

Taking a gap year has become an increasingly common phenomenon in higher education. However, university students with gap year experience often face various psychological challenges, including difficulties related to academic motivation. Self-compassion is considered a psychological factor that may help maintain students' academic motivation. This study examined the role of self-compassion in academic motivation among university students with gap year experience in Indonesia. A quantitative correlational design was employed involving 121 university students with gap year experience selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale and the Academic Motivation Scale, which were validated and adapted into Indonesian, and analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-compassion had a significant positive role in academic motivation, accounting for 15.4% of the variance ($R^2 = 0.154$). These findings suggest that higher levels of self-compassion are associated with higher academic motivation among university students with gap year experience. The findings are expected to provide a basis for developing psychological interventions to enhance academic motivation by strengthening self-compassion among university students with gap year experience.

Keywords: self-compassion, academic motivation, university students with gap year experience

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa melimpahkan rahmat karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Peranan *Self Compassion* terhadap Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang pernah *Gap Year* di Indonesia.” ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dari beberapa pihak yang turut terlibat. Penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCN selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.
3. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog dan Ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, nasihat, serta dukungan terhadap peneliti hingga penelitian ini selesai.
4. Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog dan Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan berharga dari awal proses hingga sidang skripsi.
5. Ibu Rika Vira Zwagerry, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan banyak dukungan, arahan, serta masukan kepada peneliti selama menjalani proses perkuliahan.

6. Kepada kedua orang tua penulis Bapak Baharuddin dan Ibu Rusdah, kepada Paman dan Tante penulis Bapak Zainul Mahafil dan Ibu Nelly Widayanti, serta saudara penulis, M. Ribhuudin, M. Nabil Jamali dan Nadhilah Ulfah terima kasih telah memberikan doa, dukungan, motivasi, fasilitas serta semangat hingga penulis bisa melewati berbagai proses selama menjalani perkuliahan.
7. Teman-teman Rhumszen dari Psikologi angkatan 2022 yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang menjadi bagian penting dari perjalanan penulis.
8. Kepada teman-teman penulis dari grup BTP; Nurul Hikmah, Darnisah, Anugerah Pradinda Taruna, Siti Halijah, Khansa Ladyannaura dan Alm.Mellyana Padhillah, terima kasih selalu hadir dengan tulus menemani perjalanan penulis melalui masa-masa yang tidak mudah, juga kepada Ana, Ani dan Antika terima kasih sudah menjadi tempat berbagi dan berdiskusi selama menjalani perkuliahan
9. Kepada teman-teman baik penulis di perkuliahan, Arsyiana Fadya Muthmainnah, Husna Maysya'adah, Khalisah Ariyani, teman-teman Twice; Syifa, Saniyya, Azizah, Ibel, Amal, Eca, Asa dan Umami. Terima kasih untuk banyak kenangan dan dukungan yang membuat masa kuliah penulis menjadi berwarna dan penuh dengan memori baik.
10. Kepada HIMA kabinet SAKTI dan kabinet EKSIS, teman-teman PKSE ULM, teman-teman Pemuda Bakti Banua, yang telah menjadi ruang bertumbuh, memberikan banyak pengalaman dan pemahaman baru.

11. Teruntuk penulis, Rummanatul Jannah terima kasih banyak untuk setiap jatuh bangun yang telah dilewati. Terima kasih karena tetap percaya pada mimpinya sendiri, untuk setiap usaha tetap maju meski ragu, tetap berani meski takut, untuk setiap penerimaan terhadap rasa kecewa, untuk hari-hari yang tetap dilalui meski tidak selalu mudah, terima kasih sudah selalu belajar untuk jauh lebih hidup setiap harinya.

12. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, pihak-pihak yang baik disengaja maupun tidak disengaja menjadi tempat penulis belajar banyak hal, tempat penulis merasa dicintai, diperlukan, serta dimaknai. Terima kasih atas doa, bantuan, dan dukungan dalam bentuk apapun, dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih memerlukan koreksi dan perbaikan lebih baik kedepannya. Saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat diharapkan pada skripsi ini.

Banjarbaru, 13 Juni 2026

Rummanatul Jannah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 <i>Self Compassion</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	13
2.1.2 Dimensi <i>Self Compassion</i>	14
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	16
2.2 Motivasi Akademik.....	18
2.2.1 Definisi Motivasi Akademik.....	18
2.2.2 Dimensi Motivasi Akademik.....	20
2.2.3 Faktor Motivasi Akademik.....	21
2.3 <i>Gap Year</i>	22
2.3.1 Definisi <i>Gap Year</i>	22
2.3.2 Faktor-faktor Penyebab <i>Gap Year</i>	23
2.4 Peranan <i>Self Compassion</i> terhadap Motivasi Akademik.....	25
2.5 Landasan Teori.....	27

2.6 Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Identifikasi Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	32
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	32
3.2.2 .Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian ...	32
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1 Instrumen Penelitian	35
3.4.2 Seleksi Aitem, Validitas, dan Reabilitas Alat Ukur	37
3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba	38
3.5 Analisis Data	40
3.5.1 Uji Asumsi.....	41
3.5.2 Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	43
4.2 Pelaksanaan Penelitian	45
4.3 Hasil Penelitian.....	47
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	47
4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	51
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	54
4.4 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	60
5.2.1 Bagi Mahasiswa <i>Gap Year</i>	60
5.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan	60
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 3.2 Blueprint Kuesioner Motivasi Akademik	37
Tabel 3.3 Blueprint Kuesioner <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3.4 Blueprint Kuesioner Motivasi Akademik	40
Tabel 4.1 Data Responden Penelitian	43
Tabel 4.2 Perhitungan Skor Hipotetik	48
Tabel 4.3 Rumus Perhitungan Nilai Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.....	48
Tabel 4.4 Rumus Norma Kategorisasi	49
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Penelitian	50
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Penelitian	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis.....	54
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Skor R.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. <i>Informed Consent</i> Uji Keterbacaan.....	69
A.1 Skala <i>Self Compassion</i>	70
A.2 Skala asli <i>Self Compassion</i>	72
A.3 Skala Motivasi Akademik	74
A.4 Skala asli Motivasi Akademik.....	76
A.5 <i>Expert Judgement</i> 1	79
A.6 <i>Expert Judgement</i> 2	82
A.7 <i>Expert Judgement</i> 3	85
Lampiran B. Hasil Perhitungan G*Power.....	90
Lampiran C. Izin Penggunaan Alat Ukur Skala	91
C.1 <i>Self Compassion</i>	91
C.2 Izin Penggunaan Alat Ukur Skala Motivasi Akademik.....	91
Lampiran D. Hasil Uji Keterbacaan.....	92
D.1 Hasil Uji Keterbacaan <i>Self Compassion</i>	92
D.2 Hasil Uji Keterbacaan Motivasi Akademik.....	93
Lampiran E. Form Skrining Awal Penelitian Etika Penelitian	94
Lampiran F. Kartu Bimbingan Skripsi	97
Lampiran G. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing Mahasiswa.....	98
Lampiran H. Lembar Bimbingan Revisi Seminar Proposal.....	101
Lampiran I. Formulir Cek referensi	102
I.1 Formulir Cek Referensi Pertama	102
I.2 Formulir Cek Referensi Kedua	103
Lampiran J. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	104
J.1 Tabulasi Data Hasil Uji Coba	104
J.2 Tabulasi Data Hasil Uji Coba Skala Motivasi Akademik.....	106
Lampiran K. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Skala	108
K.1 <i>Self Compassion</i>	108
K.2 Motivasi Akademik	109
Lampiran L. Hasil Uji Data Penelitian.....	110

L.1 Uji Normalitas	110
L.2 Uji Linearitas	110
L.3 Uji Heteroskedastisitas	110
L.4 Uji Hipotesis	110
 Lampiran M. Dokumentasi	 111
M.1 Poster Pengambilan Data.....	111
M.2 Formulir Uji Coba	112
M.3 Formulir Pengambilan Data	113
 Lampiran N. Sertifikat Plagiasi.....	 114
Lampiran O. Formulir Keterangan Uji Format	115
Lampiran P. Tabulasi Data	116