

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat self-compassion pada odapus usia dewasa awal di yayasan “X” Bandung. Self-compassion berfokus pada seberapa individu menampilkan self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah study deskriptif dengan teknik survei pada odapus yang terdaftar dalam yayasan “X” Bandung berjumlah 42 odapus dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Alat ukur self-compassion yang terdiri dari 26 item, dan telah divalidasi menggunakan rumus Pearson oleh Missiliana pada 726 responden dengan validitas berkisar antara 0,323 – 0,606. Alat ukur self-compassion juga telah dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus Cronbach sebesar 0,858.

Berdasarkan penelitian sebanyak 66,7% odapus memiliki derajat self-compassion yang rendah, dan 33,3% odapus memiliki derajat self-compassion yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa odapus yayasan “X” Bandung belum dapat memahami dan menyadari ketidaksempurnaan yang dimiliki, sehingga mengkritik diri secara berlebihan. Odapus yayasan “X” berpandangan orang bahwa hanya dirinya yang menderita, dan terfokus pada penderitaan yang dialami. Saran peneliti adalah mencari responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang seimbang, melakukan sharing atau seminar untuk para odapus guna meningkatkan self-compassion yang odapus miliki.

Kata kunci: *self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, odapus.*

Abstract

This research was conducted to determine the degree of self-compassion in odapus adulthood early in the foundation "X" Bandung. Self-compassion focuses on how individual display self-kindness, the common humanity, and mindfulness. The method used in this research is descriptive study with survey techniques odapus enrolled the foundation "X" Bandung its about 42 odapus Bandung and entirely female.

Measuring instrument self-compassion which consists of 26 items, and has been validated using equations pearson by Missiliana in 726 respondents with a validity ranging from 0.323-0.606. Measuring instrument of self-compassion have been calculated using the cronbanch formula the reliability is 0,858.

Based on research as much as 66.7% odapus have a low degree self-compassion, and 33.3% odapus have a high degree self-compassion. This suggests that the foundation odapus "X" Bandung has not yet been able to understand and realize the imperfections owned, so criticized themselves excessively. Odapus foundation "X" said that that only he believes people who are suffering and focused on the suffering. Suggestions researchers are seeking for respondents to men and women with the number of a balanced make sharing or seminars to odapus to increase self-compassion that odapus have.

Key words: self-compassion, self-kindness, the common humanity, mindfulness, odapus

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Maksud Penelitian	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Kegunaan Penelitian	9
1.4.1 Kegunaan Teoretis.....	9
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	10
1.5 Kerangka Pikir	10
1.6 Asumsi	21

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	22
2.1 <i>Self-Compassion</i>	22
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	22
2.1.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	23
2.1.2.1 <i>Self-kindness</i>	23
2.1.2.2 <i>Common Humanity</i>	24
2.1.2.3 <i>Mindfulness</i>	25
2.1.3 Interkorelasi Antar Komponen	26
2.1.4 Faktor-Faktor yang berpengaruh	28
2.1.5 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	34
2.1.6 <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Self-Pity, Self-indulgence, Self-Esteem</i>	36
2.2 Lupus	37
2.2.1 Pengertian Lupus	37
2.2.2 Penyebab Lupus	38
2.2.3 Gejala Penyakit Lupus	39
2.3 Perkembangan dewasa awal	41
2.3.1 Karakteristik dewasa awal	42
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Rancangan Penelitian	44
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
3.2.1 Variabel Penelitian	44
3.2.2 Definisi operasional	45

3.3	Alat Ukur	46
3.3.1	Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	46
3.3.2	Data Pribadi dan Data Penunjang	48
3.3.3	Validitas dan reliabilitas alat ukur <i>Self-compassion</i>	48
3.4	Populasi dan teknik Penarikan Sampel penelitian	49
3.5	Teknik analisis data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		51
4.1	Gambaran Responden	51
4.1.1	Usia	51
4.1.2	Lama Sakit	52
4.2	Hasil Penelitian	52
4.3	Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		67
DAFTAR RUJUKAN		69

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Skor jawaban alat ukur <i>Self-Compassion</i>	47
TABEL 3.2 Kisi-kisi alat ukur <i>Self-Compassion</i>	47

DAFTAR BAGAN

BAGAN 1.1 KERANGKA PIKIR	20
SKEMA 3.1 RANCANGAN PENELITIAN	44