

## **Abstrak**

*Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat self-compassion pada remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung. Penelitian ini dilakukan kepada 55 orang remaja akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang dibuat oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riasnugrahani pada tahun 2012. Setelah itu, alat ukur tersebut diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Inggris oleh Sarintohe pada tahun 2012 dan telah disetujui oleh Neff. Penghitungan validitas dan reliabilitas dilakukan oleh Riasnugrahani dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson dan Alpha Cronbach dengan 26 item valid dengan nilai 0.323-0.606 dan reliabilitas 0.8181 yang tergolong tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa 63.6% remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung memiliki derajat self-compassion yang rendah dan 36.4% remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung memiliki derajat self-compassion yang tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja akhir di organisasi pemuda “X” Bandung memiliki derajat self-compassion yang rendah dengan derajat yang bervariasi pada setiap komponen self-compassion, yaitu self-kindness, common humanity dan mindfulness. Saran yang diberikan peneliti adalah melakukan penelitian korelasi antara self-compassion dengan factor yang berkaitan dan melakukan metode pengambilan data dengan metode wawancara dalam menjangkau data.*

*Kata kunci : Self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, remaja akhir*

### ***Abstract***

*This research aimed to investigate the degree of self-compassion among late adolescence in Youth Organization of “X” Bandung. The participants were 55 of late adolescence. This research used descriptive method with survey technique. Data were collected by using instrument that was created by Neff (2003) which has been translated into Indonesian by Riasnugrahani. The instruments was translated back into English by Sarintohe and has been approved by Neff. Validity and reliability calculation were done by Riasnugrahani using Pearson correlation and Cronbach aplha, and discovered that 26 items are valid with value 0.323-0.606 and the coefficient reliability is high, which is 0.8181. Data were analyzed and concluded that a total of 63.6% of late adolescence in Youth Organization of “X” Bandung have a low degree of self-compassion and the rest, a total of 36.4% have a high degree of self-compassion. It is concluded that the majority of late adolescence in Youth Organization of “X”Bandung have low degree of self-compassion and variety of degree among its aspects, that are: self-kindness, common humanity and mindfulness. This finding points that it is suggested to conduct further research regarding correlation between self-compassion and self-compassion factor and using interview method in order to gather information.*

*Keywords : self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, late adolescence*

## DAFTAR ISI

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....            | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....       | ii   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS ..... | iii  |
| PERNYATAAN PUBLIKASI.....     | iv   |
| KATA PENGANTAR .....          | v    |
| ABSTRAK.....                  | vii  |
| <i>ABSTRACT</i> .....         | viii |
| DAFTAR ISI.....               | ix   |
| DAFTAR TABEL.....             | xiii |
| DAFTAR BAGAN.....             | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....          | xv   |

### BAB I PENDAHULUAN

|  |   |
|--|---|
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....       | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....         | 8 |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian ..... | 8 |
| 1.3.1 Maksud Penelitian .....          | 8 |
| 1.3.2 Tujuan Penelitian.....           | 8 |
| 1.4 Kegunaan Penelitian .....          | 9 |
| 1.4.1 Kegunaan Teoretis.....           | 9 |
| 1.4.2 Kegunaan Praktis.....            | 9 |

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| 1.5 | Kerangka Pikir .....    | 9  |
| 1.6 | Asumsi Penelitian ..... | 22 |

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 2.1     | Definisi <i>Self-Compassion</i> .....                                  | 23 |
| 2.2     | Komponen <i>Self-Compassion</i> .....                                  | 24 |
| 2.2.1   | <i>Self-Kindness</i> .....   | 24 |
| 2.2.2   | <i>Common Humanity</i> .....   | 25 |
| 2.2.3   | <i>Mindfulness</i> .....   | 26 |
| 2.3     | Faktor-Faktor yang Dapat Berkaitan dengan <i>Self-Compassion</i> ..... | 27 |
| 2.3.1   | <i>Personality</i> .....   | 27 |
| 2.3.2   | Jenis Kelamin.....   | 33 |
| 2.3.3   | <i>The Role of Parents</i> .....                                       | 33 |
| 2.3.3.1 | <i>Maternal Criticism</i> .....  | 35 |
| 2.3.3.2 | <i>Modeling Parents</i> .....  | 36 |
| 2.3.4   | <i>Attachment</i> .....  | 36 |
| 2.4     | Dampak <i>Self-Compassion</i> .....                                    | 41 |
| 2.5     | Teori Perkembangan Remaja.....   | 43 |
| 2.5.1   | Perkembangan Sosial-Emosional .....                                    | 43 |
| 2.5.2   | Tugas-Tugas Perkembangan Remaja.....                                   | 46 |

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.1 | Rancangan dan Prosedur Penelitian..... | 48 |
|-----|--|----|

|   |   |    |
|---|---|----|
| 3.2   | Bagan Rancangan Penelitian .....                  | 48 |
| 3.3   | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... | 49 |
| 3.3.1   | Variabel Penelitian .....                         | 49 |
| 3.3.2   | Definisi Operasional .....                        | 49 |
| 3.4   | Alat Ukur .....                                   | 50 |
| 3.4.1   | Kuesioner <i>Self-Compassion</i> .....            | 50 |
| 3.4.2   | Prosedur Pengisian Alat Ukur .....                | 51 |
| 3.4.3   | Sistem Penilaian Alat Ukur .....                  | 51 |
| 3.4.4   | Data Pribadi dan Data Penunjang.....              | 52 |
| 3.4.5   | Validitas dan Reliabilitas.....                   | 53 |
| 3.4.5.1                                       | Validitas Alat Ukur.....                          | 53 |
| 3.4.5.2                                       | Reliabilitas Alat Ukur.....                       | 53 |
| 3.5   | Populasi Sampel .....                             | 54 |
| 3.5.1   | Populasi Sasaran.....                             | 54 |
| 3.5.2   | Karakteristik Populasi .....                      | 54 |
| 3.5.3   | Teknik Penarikan Sampel.....                      | 54 |
| 3.6   | Teknik Analisis Data .....                        | 55 |
| <br>  |   |    |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |   |    |
| 4.1   | Gambaran Sample Penelitian.....                   | 56 |
| 4.2   | Hasil Penelitian.....                             | 56 |
| 4.3   | Pembahasan .....                                  | 58 |

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

|       |                      |    |
|-------|----------------------|----|
| 5.1   | Simpulan.....        | 69 |
| 5.2   | Saran .....          | 70 |
| 5.2.1 | Saran Teoritis ..... | 70 |
| 5.2.2 | Saran Praktis.....   | 70 |
|       | DAFTAR PUSTAKA ..... | 71 |
|       | DAFTAR RUJUKAN ..... | 73 |
|       | LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Kisi-Kisi Alat Ukur .....  | 50 |
| 3.2 Sistem Penilaian Setiap Komponen <i>Self-Compassion</i> .....            | 51 |
| 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....               | 56 |
| 4.2 Profile <i>Self-Compassion</i> pada Subjek Penelitian .....              | 56 |
| 4.3 Pengelompokan Responden Berdasarkan Derajat <i>Self-Compassion</i> ..... | 58 |

## DAFTAR BAGAN

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1.1 Bagan Kerangka Pikir .....      | 21 |
| 3.1 Bagan Rancangan Penelitian..... | 48 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A *Inform consent*, Kuesioner, Data Penunjang
- Lampiran B Tabel hasil penelitian (data mentah)
- Lampiran C Tabel-tabel tabulasi silang data utama dan penunjang
- Lampiran D Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran E Organisasi Pemuda “X” Bandung, Ajaran Buddha (*Dhamma*),  
Lembar Pernyataan Pengambilan Data
- Lampiran F Biodata Peneliti