

## ***Abstrak***

*Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat self-compassion pada anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung. Penelitian ini dilakukan kepada 32 orang. 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 0.552-0.772 dan reliabilitas 0.832 yang tergolong tinggi.*

*Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung yang memiliki derajat self-compassion rendah sebanyak 68,75% dan anggota tim SAR di Kantor SAR BASARNAS Bandung yang memiliki derajat self-compassion tinggi sebanyak 31,25%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar anggota tim SAR BASARNAS di Kantor SAR Bandung memiliki derajat self-compassion yang rendah.*

*Saran yang diberikan peneliti adalah melakukan penelitian korelasi mengenai hubungan self-compassion dengan faktor-faktor yang mempengaruhi, memperhatikan homogenitas sampel, dan melakukan uji validitas dan reliabilitas pada sampel yang akan diteliti.*

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

## ***Abstract***

*This research was conducted to determine the degree of self-compassion of team members of SAR (Search and Rescue) BASARNAS in Bandung Office. The research participants were 32 members. 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 Alpha and discovered that 26 items are valid with value 0.552 – 0.772 and the coefficient reliability is 0.832 (high).*

*Data were analyzed and concluded 68,75% member of SAR BASARNAS in Bandung Office have a low degree of self-compassion and 31,25% member of SAR BASARNAS in Bandung Office have a high degree of self-compassion. The conclusion of this study is that the majority of SAR BASARNAS members in Bandung Office have a low degree of self-compassion.*

*It is suggested to conduct further research regarding correlation between self-compassion and self-compassion factor, consider the homogeneous of the sample, and measurement the validity and reliability of the sampel.*

**Keywords** : *Self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi

## BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	
1.3.1 Maksud Penelitian .....	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Kegunaan Penelitian	
1.4.1 Kegunaan Teoretis .....	10
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	10

1.5	Kerangka Pemikiran .....	10
1.6	Asumsi Penelitian .....	26

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1	Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	27
2.2	Komponen <i>Self-Compassion</i>	
2.2.1	<i>Self-Kindness</i> .....	29
2.2.2	<i>Common Humanity</i> .....	30
2.2.3	<i>Mindfulness</i> .....	31
2.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	
2.3.1	Faktor Internal	
2.3.1.1	<i>Personality</i> .....	33
2.3.1.2	<i>Attachment</i> .....	35
2.3.2	Faktor Eksternal	
2.3.2.1	<i>Role of Parents</i> .....	39
2.3.2.1.1	<i>Maternal Criticism</i> .....	40
2.3.2.1.2	<i>Modeling Parent</i> .....	41
2.3.2.2	<i>Role of Culture</i> .....	42
2.4	Dampak <i>Self-Compassion</i>	
2.4.1	<i>Emotional Resilience</i> .....	43
2.4.2	<i>Motivation and Personal Growth</i> .....	46

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	49
3.2	Bagan Rancangan Penelitian .....	49
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	
3.3.1	Variabel Penelitian.....	50
3.3.2	Definisi Konseptual.....	50
3.3.3	Definisi Operasional.....	50
3.4	Alat Ukur	
3.4.1	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> .....	51
3.4.2	Prosedur Pengisian Alat Ukur .....	52
3.4.3	Sistem Penilaian Alat Ukur .....	53
3.4.4	Data Pribadi dan Data Penunjang.....	54
3.4.5	Validitas dan Reliabilitas	
3.4.5.1	Validitas Alat Ukur .....	54
3.4.5.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	55
3.5	Populasi	
3.5.1	Populasi Sasaran.....	55
3.5.2	Karakteristik Sampel .....	55
3.5.3	Teknik Penarikan Sampel.....	56
3.6	Teknik Analisis Data.....	56

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	57
-----	-----------------------	----

4.1.1	Gambaran Hasil Penelitian.....	57
4.2	Pembahasan .....	59
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	69
5.2	Saran .....	70
5.2.1	Saran Teoretis .....	70
5.2.2	Saran Praktis.....	70
 DAFTAR PUSTAKA .....		
		72
 DAFTAR RUJUKAN .....		
		73
 LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Alat Ukur .....	52
Tabel 3.2	Sistem Penilaian Setiap Komponen <i>Self-compassion</i> .....	53
Tabel 4.1	Gambaran <i>Self-compassion</i> Subjek Penelitian .....	57
Tabel 4.2	<i>Profile Self-compassion</i> pada Subjek Penelitian .....	58

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Kerangka Pikir .....	25
Bagan 3.1	Rancangan Penelitian .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Profil BASARNAS
- Lampiran 2 Kisi-kisi Alat Ukur *Self-Compassion*
- Lampiran 3 Kata Pengantar Kuesioner
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan, Identitas, dan Kuesioner
- Lampiran 5 Tabel Data Kuesioner *Self-Compassion* dan Data Penunjang
- Lampiran 6 Tabel Data Frekuensi dan Tabel Tabulasi Silang
- Lampiran 7 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Self-Compassion*
- Lampiran 8 Biodata Peneliti
- Lampiran 9 Lembar Pengesahan Pengambilan Data di Kantor SAR  
BASARNAS Bandung