

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui self-compassion yang terdapat pada komunitas tour organizer kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Populasi sasaran penelitian ini adalah 56 orang tour organizer di kota Bandung.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self-Compassion Scale (Neff, 2003) yang diterjemahkan Missiliana R., M.Si., Psik. Self-Compassion Scale terdiri dari 26 pernyataan yang mengukur ketiga komponen pembentuk self-compassion berikut masing-masing komponen lawan pembentuk self-compassion. Setelah dilakukan uji validitas dengan SPSS Statistics 20.0, maka diperoleh 26 item yang valid dengan validitas item berkisar antara 0,309 – 0,654. Reliabilitas alat ukur tersebut adalah 0,864.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh self-compassion tour organizer kota Bandung. Sebanyak 32.2% memiliki derajat self-compassion yang tinggi dengan variasi pada bentuk komponen self-compassion yaitu, self-kindness, common humanity dan mindfulness yang tinggi tinggi tinggi. Sebanyak 67.8% memiliki derajat self-compassion yang rendah dengan variasi pada bentuk komponen self-compassion yaitu, self-kindness, common humanity dan mindfulness yang rendah rendah rendah, tinggi rendah tinggi, rendah tinggi tinggi, tinggi rendah rendah, rendah tinggi rendah, dan tinggi tinggi rendah

Peneliti mengajukan saran agar peneliti lain yang memiliki minat melakukan penelitian lanjutan mengenai penelitian lanjutan mengenai self-compassion, perlu dipertimbangkan melakukan mencari responden yang telah bekerja menjadi tour organizer lebih dari 4 tahun dan menambahkan pertanyaan open question yang berkaitan dengan faktor yang berpengaruh seperti attachment, maternal criticism, dan modeling of parents agar mendapat data yang lebih mendalam. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai menyusun materi-materi sharing, seminar atau training sebagai bahan evaluasi diri untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat self-compassion yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan yang dialami saat menjalankan suatu tour.

Kata Kunci: *self-compassion, mindfulness, common humanity, self-kindness, tour organizer.*

Abstract

This study was conducted to determine the self-compassion contained in the community Bandung tour organizer. The method used in this research is descriptive method with survey techniques. Target population of this research are 56 people in the city of Bandung tour organizer.

Measuring instruments used in this research is Self-Compassion Scale (Neff, 2003) which translates Missiliana R., M.Sc., PSIK. Self-Compassion Scale consists of 26 statements that measure three components of self-compassion forming below each component forming self-compassion. Setelah opponent validity test with SPSS Statistics 20.0, the obtained 26 valid items with validity items ranged from 0,309 - 0,654. The reliability of the measuring instrument is 0,864.

Based on the results of data processing, self-compassion obtained Bandung tour organizer. A total of 32.2% had a degree of self-compassion is high with variations in component form of self-compassion that is, self-kindness, common humanity and mindfulness low low low, high low high, low high high, high low low, low high low, and high high low.

Researchers propose advice to other researchers who have interest in doing further research on advanced research on self-compassion, consideration should be doing search for respondents who had worked as a tour organizer over 4 years and add questions open question relating to the influential factors such as attachment, maternal criticism, and modeling of parents in order to get a more in-depth data. In addition, the results of this study can be used as compiled materials sharing, seminars or training as a self-evaluation materials to maintain or increase the degree of self-compassion owned in the face of adversity and suffering experienced when running a tour.

Key Word: *self-compassion, mindfulness, common humanity, self-kindness, tour organizer.*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI v

ABSTRAK x

ABSTRACT..... xi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 8

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	9
1.5	Kerangka Pemikiran	10
1.6	Asumsi	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		17
2.1	Definisi <i>Compassion</i>	17
2.2	Komponen <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.1	<i>Mindfulness</i>	17
2.2.2	<i>Common Humanity</i>	17
2.2.3	<i>Kindness</i>	18
2.3	Definisi <i>Self-Compassion</i>	18
2.4	Komponen <i>Self-Compassion</i>	19
2.4.1	<i>Mindfulness</i>	20
2.4.2	<i>Common Humanity</i>	20
2.4.3	<i>Self-kindness</i>	21
2.5	Korelasi Antar Komponen	21
2.6	Faktor-faktor yang Dapat Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	23

2.6.1	<i>Personality</i>	23
2.6.2	Jenis Kelamin	27
2.6.3	<i>The Role of Parents</i>	28
1.	<i>Attachment</i>	29
2.	<i>Maternal Criticism</i>	30
3.	<i>Modeling of Parents</i>	30
2.6.4	Budaya	31
2.7	Manfaat dari <i>Self-Compassion</i>	32
2.7.1	Resiliensi Emosi	32
2.7.2	Terbebas dari Permainan <i>Self-Esteem</i>	33
2.7.3	Motivasi dan Perkembangan Pribadi	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		35
3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian	35
3.2	Bagan Prosedur Penelitian	35
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
3.3.1	Variabel Penelitian	36

3.3.2	Definisi Konseptual	36
3.3.3	Definisi Operasional	36
3.4	Alat Ukur	37
3.4.1	Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	37
3.4.1.1	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-compassion</i>	38
3.4.1.2	Prosedur Pengisian Alat Ukur	38
3.4.1.3	Sistem Pengisian Alat Uku	38
3.4.2	Data Pribadi dan Data Penunjang	39
3.4.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	40
3.4.3.1	Validitas Alat Ukur	40
3.4.3.2	Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	41
3.5	Populasi	41
3.6	Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	43
4.1.1	Usia	43

4.1.2	Jenis Kelamin	43
4.1.3	Lama Bekerja	44
4.2	Hasil Penelitian	45
4.2.1	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Subjek	45
4.3	Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54
5.2.1	Saran Teoretis	54
5.2.2	Saran Praktis	55
DAFTAR PUSTAKA		56
DAFTAR RUJUKAN		57
LAMPIRAN		58