

## **Abstrak**

*Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran derajat self-compassion pada konselor Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey dan menggunakan teknik total populasi dengan jumlah 52 responden.*

*Alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang dibuat (Neff,2003) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Riasnugrahani. Setelah itu, alat ukur diterjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggris oleh Sarintohe pada tahun 2012 dan telah disetujui oleh Neff. Validitas alat ukur telah dilakukan Riasnugrahani, diperoleh 26 item yang valid dengan validitas item berkisar 0.323-0.606 dan reliabilitas yang tergolong kuat, yaitu 0.858.*

*Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh bahwa 65.4% responden memiliki derajat self-compassion yang tinggi sementara 34.6% rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah lebih banyak responden yang memiliki derajat self-compassion tinggi, ada kecenderungan keterkaitan faktor jenis kelamin dan maternal criticism dengan self-compassion dan tidak ada kecenderungan keterkaitan faktor personality neuroticism, role of culture, lama bekerja sebagai konselor dengan self-compassion.*

*Saran untuk penelitian self-compassion selanjutnya adalah melakukan kontribusi faktor trait personality dan role of culture terhadap self-compassion. Konselor dengan self-kindness yang rendah dapat diskusi dengan konselor yang memiliki self-kindness yang tinggi, berlatih untuk menghargai diri dan menjadi bahan refleksi. Hasil penelitian menjadi bahan diskusi dan sharing antar konselor yang memiliki self-compassion tinggi dengan konselor yang memiliki self-compassion rendah. Hasil penelitian dapat digunakan Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido sebagai bahan pertimbangan membuat kegiatan maupun pelatihan pada konselor untuk lebih meningkatkan self-compassion.*

## ***Abstract***

*This research was conducted to find out the description of degrees of self-compassion at the Center for Rehabilitation Counselor BNN Lido. The methods used in this research is descriptive method with survey techniques and using total population techniques with a total of 52 respondents.*

*Instrument measurement tool was originally made by (Neff,2003), which has been translated into Indonesian by Riasnugrahani. After that, the measuring instrument was translated back into English by Sarintohe in 2012 and has been approved by the measuring instrument Neff. Validity has done Riasnugrahani, there are 26 items recorded ranging 0.323-0.606 and resulting in high realibility 0.858.*

*Based on the results of data processing, obtained that 65.4% of respondents have the degree of self-compassion is high while 34.6% is low. In conclusions, more respondents who have degrees self-compassion is high, there is a correlation of gender factors and maternal criticism with self-compassion and there's no relation factors personality neuroticism, role of culture, long worked as a counselor with self-compassion.*

*Suggestions for next research on self-compassion is do contribution of personality factors and role of culture towards self-compassion. Counselor with low self-kindness can be discuss with counselors who have high self-kindness, doing training for self-esteem and become material for reflection. The results of research into the materials discussion and sharing between the counselors have high self-compassion counselors who have low self-compassion. Research results can be used the Center for Rehabilitation BNN Lido as consideration making activities and training on the Counselor to further enhance self-compassion.*

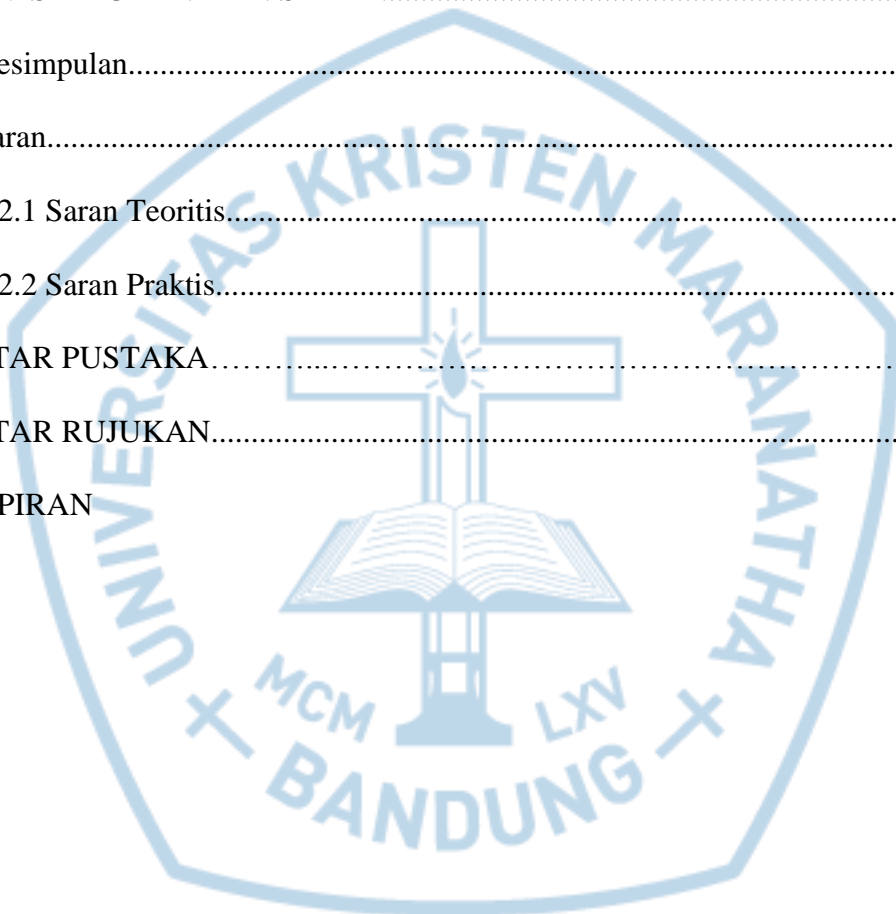
## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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 Ilmiah.....	9
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	9
1.5 Kerangka Pikir.....	9
1.6 Asumsi Penelitian.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
2.1 <i>Self-compassion</i> .....	19

2.1.1	Definisi <i>Self-compassion</i> .....	19
2.1.2	Komponen <i>Self-compassion</i> .....	20
2.1.2.1	<i>Self-kindness</i> .....	20
2.1.2.1	<i>Common Humanity</i> .....	21
2.1.2.3	<i>Mindfulness</i> .....	22
2.1.3	Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-compassion</i> .....	23
2.1.3.1	Faktor Internal.....	23
a.	<i>Personality</i> .....	23
b.	Jenis Kelamin.....	26
2.1.3.2	Faktor Eksternal.....	27
a.	<i>The Role of Parent</i> .....	27
1.	<i>Maternal Criticism</i> .....	27
2.	<i>Modeling of Parents</i> .....	28
b.	<i>The Role of Culture</i> .....	28
2.2	<i>Compassion for others</i> .....	30
2.2.1	Definisi <i>Compassion for others</i> .....	30
2.3	Konseling.....	30
2.3.1	Definisi Konseling.....	30
2.3.2	Karakteristik Konselor.....	31
2.4	Masa Dewasa Awal.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....		<b>35</b>
3.1	Rancangan Penelitian dan Prosedur Penelitian.....	35

3.2	Bagan Rancangan 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.....	37
3.4	Alat Ukur.....	37
3.4.1	Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	37
3.4.2	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	38
3.4.2.1	Prosedur Pengisian Alat Ukur.....	38
3.4.2.2	Sistem Penilaian Alat Ukur.....	38
3.4.3	Data Penunjang.....	39
3.4.4	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
3.4.4.1	Validitas Alat Ukur.....	40
3.4.4.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	40
3.5	Sampel Penelitian.....	40
3.5.1	Populasi Sasaran.....	40
3.5.2	Karakteristik Populasi.....	40
3.5.3	Teknik Penarikan Sampel.....	40
3.5.4	Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		42
4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
4.2	Hasil Penelitian.....	43
4.2.1	Gambaran <i>Self-compassion</i> .....	43

4.2.2	Gambaran <i>Crosstab</i> Komponen <i>Self-compassion</i> .....	43
4.2.3.1	<i>Self-compassion</i> dengan <i>Self-kindness</i> .....	43
4.2.3.2	<i>Self-compassion</i> dengan <i>Common humanity</i> .....	44
4.2.3.3	<i>Self-compassion</i> dengan <i>Mindfulness</i> .....	44
4.3	Pembahasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		51
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	52
5.2.1	Saran Teoritis.....	52
5.2.2	Saran Praktis.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....		53
DAFTAR RUJUKAN.....		54
LAMPIRAN		



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.5 Kerangka Pikir.....	17
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian.....	35



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	38
Tabel 3.2 Sistem Penilaian setiap komponen <i>Self-compassion</i> .....	39
Tabel 4.1 Deskripsi Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.2 Hasil Gambaran Derajat <i>Self-compassion</i> .....	43
Tabel 4.3 <i>Cross Tab Self-compassion</i> dengan <i>Self-kindness</i> .....	43
Tabel 4.4 <i>Cross Tab Self-compassion</i> dengan <i>Common humanity</i> .....	44
Tabel 4.5 <i>Cross Tab Self-compassion</i> dengan <i>Mindfulness</i> .....	44





## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Pernyataan Originalitas Laporan Penelitian.....	L-1
Surat Pernyataan Publikasi Penelitian.....	L-2
Surat Pernyataan Pencantuman Nama Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido.....	L-3
Surat Pengesahan Izin Observasi dan Wawancara.....	L-4
Surat Permohonan Pengambilan Data.....	L-5
Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido.....	L-6
Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	L-9
Kisi-kisi Alat Ukur <i>Personality</i> .....	L-13
Kisi-kisi Alat Ukur <i>The Role of Parents</i> .....	L-15
Kisi-kisi Alat Ukur <i>The Role of Culture</i> .....	L-18
Surat Kediaan Pengisian Kuesioner.....	L-19
Alat Ukur <i>Self-compassion</i> dan alat ukur data penunjang yang terdiri dari Jenis Kelamin, Lama bekerja sebagai konselor, <i>personality</i> , <i>role of parents</i> , <i>role of culture</i> .....	L-20
Pertanyaan Survey Awal.....	L-29
Tabel Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	L-30
Identitas Subjek.....	L-31
Tabel Dasar Skor <i>Self-compassion</i> .....	L-32
Skor subjek dengan <i>Self-compassion</i> .....	L-35
Skor subjek dengan kuesioner data penunjang <i>Personality</i> .....	L-36

Skor Subjek dengan data penunjang <i>Role of Parents</i> .....	L-37
Skor subjek dengan data penunjang <i>Role of Culture</i> .....	L-38
<i>Crosstab Self-compassion</i> dengan Data Penunjang dan Analisis Item <i>Self-compassion</i> .....	L-39
Biodata Peneliti.....	L-53

