

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat *self-compassion* pada petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung, metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan teknik survey pada 65 petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung. Alat ukur penelitian ini dibuat oleh Kristin Neff yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan diterjemahkan ulang kedalam bahasa Inggris oleh Missiliana R.,M.Si., Paulus H.P.M.M.Si, Psik. dan Eveline Sarintohe kemudian telah disetujui oleh Kristin Neff. Berdasarkan uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi pearson dan uji reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh 23 item valid dengan nilai validitas berkisar antara 0,322 - 0,640 dan nilai reliabilitas sebesar 0,828 yang berarti alat ukur memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Berdasarkan penelitian, sebanyak 73,8% petugas pemadam kebakaran memiliki derajat *self-compassion* rendah dan 26,2% petugas pemadam kebakaran memiliki derajat *self-compassion* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa petugas pemadam kebakaran Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung belum mampu untuk memberikan pengertian kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun ketika membuat kesalahan serta menghakimi diri dengan keras dan mengkritik diri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang terjadi pada saat melaksanakan tugas utamanya dalam upaya meminimalisir dampak terjadinya kebakaran dan risiko jatuhnya korban jiwa. Saran yang diberikan oleh peneliti adalah untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan faktor-faktor yang memengaruhi terhadap *self-compassion*. Selain itu Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Kota Bandung juga disarankan untuk menentukan program yang sesuai agar petugas pemadam kebakaran mampu meningkatkan *self-compassion* yang dimilikinya.

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

Abstract

This study was conducted to determine the degree of self-compassion on firefighters Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) in Bandung, the method used was a descriptive study with survey technique at 65 firefighters Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) in Bandung. Measuring instrument that used in this research made by Kristin Neff which has been translated into Indonesian and translated back into English by Missiliana R.,M.Si., Paulus H.P.M.M.Si, Psik, Eveline Sarintohe subsequently has been approved by Kristin Neff. Based on test validity using the formula Pearson correlation and reliability testing using Alpha Cronbach conducted by researchers obtained 23 valid items with a value of the validity ranging from 0.322 to 0.640 and the reliability value of 0.828 which means that the measuring instrument has a high level of reliability.

Based on the research, as many as 73.8% of firefighters have a low degree of self-compassion and 26.2% firemen have a high level of self-compassion. It shows that the firefighters Office Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Bandung has not been able to give a sense of yourself as a failure or when making mistakes and judge themselves loudly and criticize themselves excessively on imperfections, weaknesses and failures when carrying out its primary task in an effort to minimize the impact of fire and the risk of casualties. The advice given by the writer is to conduct further research on the relationship factors that affect the self-compassion. In addition Dinas Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran (DPPK) Bandung is also recommended to determine the appropriate course that the firefighters were able to increase its self-compassion.

Keyword: self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, firefighters

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN.....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Maksud dan Tujuan penelitian	7
1.3.1 Maksud Penelitian	7
1.3.2 Tujuan Penelitian	7
1.4 Kegunaan Penelitian	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	8

1.5 Kerangka Pikir	8
1.6 Asumsi	16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Self-Compassion</i>	18
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	18
2.1.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	18
2.1.2.1 <i>Self-Kindness</i>	19
2.1.2.2 <i>Common Humanity</i>	19
2.1.2.3 <i>Mindfulness</i>	20
2.1.3 Interkorelasi Antar Komponen	21
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	23
2.1.4.1 <i>Personality</i>	23
2.1.4.2 Budaya	26
2.1.4.3 <i>The Role of Parent</i>	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Bagan Rancangan Penelitian	30
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
3.3.1 Variabel Penelitian	30
3.3.2 Definisi Konseptual	31
3.3.3 Definisi Operasional	31

3.4 Alat Ukur	32
3.4.1 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	32
3.4.1.1 Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	32
3.4.1.2 Sistem Penilaian Alat Ukur	33
3.4.2 Data Pribadi dan Data Penunjang	34
3.4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	34
3.4.3.1 Validitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	34
3.4.3.2 Relibialitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	35
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	35
3.5.1 Populasi Sasaran	35
3.5.2 Teknik Penarikan Sampel	35
3.6 Teknik Analisa Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Responden.....	37
4.2 Hasil Penelitian	38
4.3 Pembahasan	39
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	48
5.2. Saran	48
5.2.1. Saran Teoretis	48
5.2.2. Saran Praktis	49

DAFTAR PUSTAKA 50

DAFTAR RUJUKAN 52

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3.2 Tabel Skoring	33
Tabel 4.1. Responden berdasarkan usia.....	37
Tabel 4.2 Gambaran <i>Self-Compassion</i> Responden	38
Tabel 4.3 Gambaran profile <i>Self-Compassion</i>	38



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir	16
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Lembar Persetujuan dan Alat Ukur.....	L-1
Lampiran II	Validitas dan Reliabilitas.....	L-9
Lampiran III	Data Mentah.....	L-10
Lampiran IV	Data Frekuensi dan Data Tabulasi Silang	L-21
Lampiran V	Surat Rekomendasi Penelitian.....	L-28
Lampiran VI	Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	L-39
Lampiran VII	Lembar Pengesahan Pengambilan Data.....	L-30
Lampiran VIII	Profile DPPK Kota Bandung.....	L-31
Lampiran IX	Biodata Peneliti.....	L-35

