

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dan *compassion for others* relawan pada Komunitas *Into The Light*. Desain Penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan seluruh populasi, yang berjumlah 27 orang relawan. Hasil penelitian ini akan membantu relawan serta komunitas untuk memahami kondisi diri dan meningkatkan kualitas kinerja sebagai seorang relawan agar dapat menjadi lebih optimal dalam memberikan bantuan terhadap orang lain.

Penelitian ini didasarkan oleh teori dari Kristin Neff dan menggunakan alat ukur Kristin Neff yang telah diterjemahkan. Melalui penelitian ini didapatkan 26 item *Self Compassion* valid dengan validitas berkisar antara 0.473 – 0.863. Sedangkan pada alat ukur *Compassion For Others* didapatkan 24 item valid dengan nilai validitas berkisar antara 0.318 – 0.834. Reliabilitas alat ukur *Self Compassion* menggunakan rumus *alpha cronbach* mendapatkan nilai sebesar 0.964 yang termasuk ke dalam kategori reliabilitas sangat tinggi dan untuk alat ukur *Compassion For Others* didapatkan nilai sebesar 0.740 yang termasuk ke dalam kategori reliabilitas tinggi.

Berdasarkan penelitian ini, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang rendah namun tidak signifikan antara *self compassion* dan *compassion for others*, yaitu koefisien korelasi 0,292 dan signifikansi 0,139. Hal ini sesuai dengan pendapat Neff bahwa individu mampu bersikap baik kepada orang lain namun bersikap sangat keras terhadap dirinya sendiri.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti faktor yang memengaruhi hubungan antara *self compassion* dan *compassion for others* serta komponen-komponennya dan melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi *compassion for others* selain *self compassion*.

## Abstract

*This research was conducted to form the relation between self compassion and compassion for others in Into The Light's community volunteer. The design of this research is correlational with all population included, which are 27 volunteers. The outcome of this research will help volunteer as well as the community itself to comprehend their own conditions and therefore will improve the quality of the work performance when giving others help.*

*This study is based on Kristin Neff's theory and Kristin Neff originally created the translated questionnaire that was used in this research. This research found 26 valid items and the validity of 26 items for self compassion questionnaire ranged from 0.473 – 0.863. For compassion for others, this research found 25 valid items with validity ranged from 0.318 – 0.834. Measurement of the reliability for self compassion questionnaire using alpha cronbach formula obtained a value of 0.964 which categorized as very high reliability category while compassion for others questionnaire obtained a value of 0.740 which categorized as high reliability category.*

*Based on this research, low positive relation between self compassion and compassion for others was found and the relation was not significant. Coefficient correlation found was 0,292 with significance of 0,139. This outcome matched Neff's statement that a person can give compassion to others but very strict to their own selves.*

*Advice for further research is to do a study about self compassion and compassion for others with other factors that may contribute to both variables with three components and do a research according to factors that may affect compassion for others instead of self compassion.*

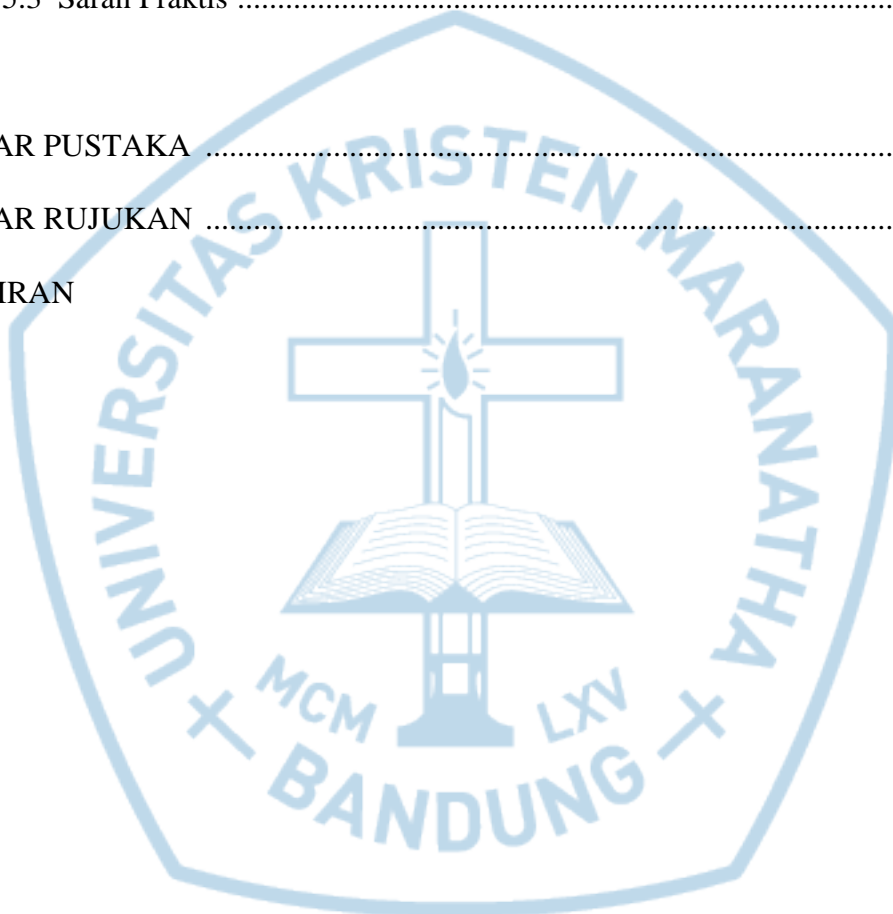
## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
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 .....	8
1.4.1 Kegunaan Teoritis .....	8
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	8
1.5 Kerangka Pemikiran .....	8
1.6 Asumsi Penelitian .....	17
1.7 Hipotesis .....	17
1.7.1 Sub Hipotesis .....	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
2.1.2.2 <i>A Sense of Common Humanity</i> .....	21
2.1.2.3 <i>Mindfulness</i> .....	23
2.1.2.4 Korelasi Antar Komponen .....	24
2.2 <i>Compassion For Others</i> .....	26
2.2.1 Definisi <i>Compassion For Others</i> .....	26
2.2.2 Komponen <i>Compassion For Others</i> .....	27
2.2.2.1 <i>Kindness</i> .....	28
2.2.2.2 <i>Common Humanity</i> .....	29
2.2.2.3 <i>Mindfulness</i> .....	30
2.2.2.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Compassion For Others</i> .....	31
2.3 <i>Self Compassion dan Compassion For Others</i> .....	31
BAB III METODE PENELITIAN .....	32
3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian .....	32
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	32
3.2.1 Variabel Penelitian .....	32
3.2.2 Definisi Operasional .....	33
3.3 Alat Ukur .....	34
3.3.1 Alat Ukur <i>Self Compassion</i> .....	34
3.3.1.1 Kisi-kisi Alat Ukur .....	35

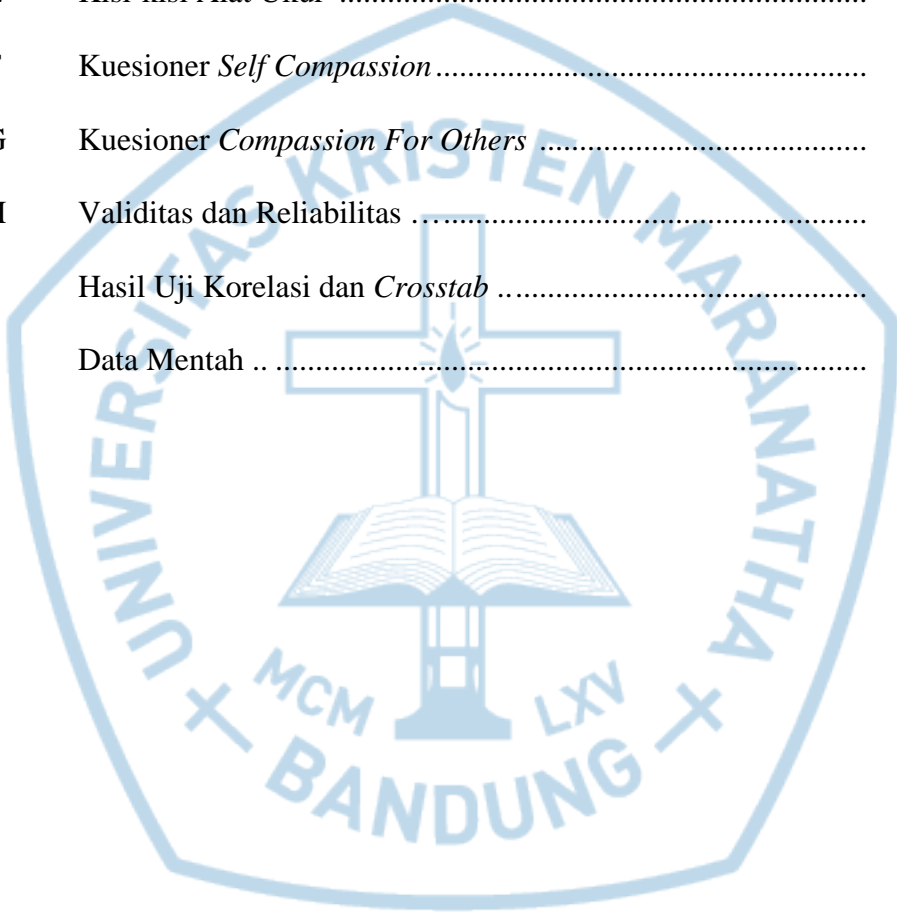
3.3.1.2 Cara Penilaian .....	36
3.3.2 Alat Ukur <i>Compassion For Others</i> .....	36
3.3.2.1 Kisi-kisi Alat Ukur <i>Compassion For Others</i> .....	36
3.3.2.2 Cara Penilaian .....	37
3.3.3 Data Pribadi .....	37
3.4 Pengujian Alat Ukur .....	38
3.4.1 Validitas Alat Ukur .....	38
3.4.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	39
3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Sampling .....	39
3.5.1 Populasi Sasaran .....	39
3.5.2 Karakteristik Populasi .....	40
3.6 Teknik Analisa Data .....	40
3.7 Hipotesis Statistik .....	41
3.7.1 Hipotesis Mayor .....	41
3.7.2 Hipotesa Minor .....	41
3.8 Kriteria Uji Statistik .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>43</b>
4.1 Gambaran Resonden .....	43
4.2 Hasil Penelitian .....	44
4.2.1 Uji Korelasi .....	44
4.2.2 Korelasi antara <i>Self Compassion</i> dan <i>Compassion For Others</i> .....	45
4.2.3 Korelasi antara <i>Self-Kindness</i> dan <i>Kindness</i> .....	45
4.2.4 Korelasi antara <i>Common Humanity (SC)</i> terhadap <i>Common Humanity (CFO)</i> .....	46

4.2.5 Korelasi antara <i>Minfulness (SC)</i> dan <i>Mindfulness (CFO)</i> .....	46
4.2 Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran Teoritis .....	53
5.3 Saran Praktis .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>55</b>
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A	Profil Komunitas <i>Into The Light</i> ..... L-1
Lampiran B	Surat Persetujuan Pengisian Kuesioner ..... L-2
Lampiran C	Kata Pengantar Kuesioner ..... L-3
Lampiran D	Lembar Identitas Responden ..... L-4
Lampiran E	Kisi-kisi Alat Ukur ..... L-5
Lampiran F	Kuesioner <i>Self Compassion</i> ..... L-6
Lampiran G	Kuesioner <i>Compassion For Others</i> ..... L-7
Lampiran H	Validitas dan Reliabilitas ..... L-8
Lampiran I	Hasil Uji Korelasi dan <i>Crosstab</i> ..... L-9
Lampiran J	Data Mentah ..... L-10



## DAFTAR BAGAN

		Halaman
Bagan 1.1	Kerangka Pemikiran .....	17
Bagan 3.1	Rancangan Prosedur Penelitian .....	32





## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self Compassion</i> .....	35
Tabel 3.2	Cara Penilaian .....	36
Tabel 3.3	Kisi-kisi Alat Ukur <i>Compassion For Others</i> .....	36
Tabel 3.4	Bobot Penilaian <i>Compassion For Others</i> .....	37
Tabel 4.1	Distribusi Jenis Kelamin .....	43
Tabel 4.2	Distribusi Pemikiran Bunuh Diri .....	44
Tabel 4.3	Uji Korelasi .....	44

