

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui derajat Self-compassion pada karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta. Pemilihan sampel menggunakan metode purposive sampling, dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif.

Alat ukur yang digunakan merupakan terjemahan dari alat ukur asli yang diciptakan oleh Dr. Kristen Neff (2003) dan diterjemahkan kedalam bahasa indonesia oleh Missiliana Riasnugrahani.,M.Si.,Psik (2013) kemudian diterjemahkan kembali ke dalam bahasa inggris oleh Eveline Sarintohe, M.Si dan dikirim kembali lalu disetujui oleh Dr. Kristen Neff. Alat ukur ini terdiri dari 26 item dan didukung oleh data sosiodemografis. Data yang diperoleh diolah menggunakan pearson dengan program spss 17.0.

Berdasarkan pengolahan data secara statistik, didapatkan sebanyak 57,5% responden memiliki Self-compassion tinggi dan 42,5% memiliki Self-compassion rendah.

Dan sebanyak 42,5% masih belum memberikan perhatian dan terbuka ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan yang dialami.

Peneliti juga mengajukan saran agar dilakukan penelitian korelasional terhadap karyawan perempuan yang bekerja di dalam divisi news Kompas TV Jakarta.

ABSTRACT

This study was carried out to determine the level of Self-Compassion on female employees who work in the Kompas TV Jakarta News Division. The selection of samples using a purposive sampling method, and the number of samples in this study are 80 samples. The descriptive research design has been used in this study.

The translation of measuring instrument is translated from the original that have been created by Dr. Kristen Neff (2003) and translated into Indonesian by Missiliana Riasnugrahani., M.Si., Psik (2013) then back to English by Eveline Sarintohe, M.Si and the measurement was sent back and approved by Dr. Kristen Neff. This measuring instrument consists of 26 items and supported by sociodemographic data. The data were analyzed and processed with pearson using the SPSS 17.0 programs.

Data show 57,5% respondents have high self-compassion and 42.5% have the low self-compassion, based on data statistical processing.

And as much as 42.5% females are still not giving attention and open to themselves when facing difficulties or failures experienced.

Researcher also submits a suggestion to do a correlational research on female employees who work in the Kompas TV Jakarta News Division.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAHAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

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 Ilmiah	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	8
1.5 Kerangka Pemikiran	8
1.6 Asumsi Penelitian	17

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	18
2.1.1 Komponen <i>Self-Compassion</i>	20
2.1.2 <i>Self-Kindness</i>	21
2.1.3 <i>Common humanit</i>	23
2.1.4 <i>Mindfulness</i>	24
2.1.5 Interkorelasi Komponen <i>Self-compassion</i>	28
2.2 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	31
2.3 Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Self-Pity</i> , <i>Self-Indulgence</i> , dan <i>Self-Esteem</i>	32
2.3.1 Data Sosio <i>Demographic</i>	33
2.4 Pengertian Wanita Karir	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan 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	36
3.4 Alat Ukur	37
3.4.1 Kuesioner <i>Self-Compassion</i> (Data Primer)	37
3.4.2 Data Sosio-Demografik	40

3.4.3Validitas Alat Ukur	40
3.4.3.1 Reliabilitas Alat Ukur	40
3.5 Populasi sasaran dan Teknik Penarikan Sampel	41
3.5.1 Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.5.2 Karakteristik Sampel	41
3.6 Teknik Pengolahan Data	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Responden	43
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Jam Kerja ...	44
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	44
4.2 Gambaran Hasil Penelitian.....	45
4.2.1 <i>Self-Compassion</i>	45
4.2.2 Presentase Responden Data Sosio Demografik	46
4.3 Pembahasan	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	54
5.2.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya.....	54
5.2.2 Saran Gunalaksana	54

DAFTAR PUSTAKA.....	56
DAFTAR RUJUKAN.....	57
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Kerangka Pemikiran	16
Bagan 3.1	Rancangan Penelitian.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Sistem Penilaian Setiap Komponen <i>Self-Compassion</i>	38
Tabel 3.2	Keterangan Alat Ukur.....	39
Tabel 4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.2	Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Jam Kerja	44
Tabel 4.3	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja	44
Tabel 4.4	Gambaran <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 4.5	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Rendah	45
Tabel 4.6	Tabel Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Usia Responden.....	46
Tabel 4.7	Tabel Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Rata-rata Jam Kerja	46
Tabel 4.8	Tabel Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Masa Kerja	46

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 TABEL-TABEL
- LAMPIRAN 2 *LETTER OF CONSENT*
- LAMPIRAN 3 PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER*SELF-COMPASSION*
- LAMPIRAN 4 PROFIL PERUSAHAAN
- LAMPIRAN 5 IDENTITAS PENELITIAN