

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran derajat self-compassion mahasiswa Buddhis yang tergabung dalam organisasi Keluarga Mahasiswa Buddhis (KMB) Universitas 'X' di kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan teknik purposive sampling. Sampel sebanyak 37 orang anggota KMB 2013-2014 dan berusia antara 18-25 tahun.

Alat ukur utama menggunakan kuesioner self-compassion yang terdiri dari 26 item, mengukur 3 komponen self-compassion, yaitu: self-kindness, common humanity, dan mindfulness, dibuat oleh Kristin Neff (2003) dan diadaptasi di Indonesia oleh Missiliana Riasnugrahani (2012). Alat ukur penunjang mengenai gambaran faktor-faktor yang memengaruhi self-compassion, yaitu: jenis kelamin, usia, role of parents, role of culture, emotional maturity, personality, dan pengetahuan tentang ajaran Buddhis. Pengolahan data menggunakan distribusi frekuensi program SPSS 13.0.

Hasil olah data menunjukkan: sebanyak 62,2% responden memiliki derajat self-compassion yang rendah, sedangkan 37,8% sisanya memiliki derajat self-compassion yang tinggi. Derajat self-compassion memiliki kecenderungan keterkaitan dengan faktor: usia, role of parents, personality dan pengetahuan tentang ajaran Buddhis.

Peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian kontribusi atau korelasi antara self-compassion dengan faktor-faktor yang memengaruhi atau dengan variabel lain. Selain itu disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak.

Abstract

This research was to describe the degree of self-compassion among the Buddhist college students on The Buddhist College Students Family Organization at “X” University in Bandung City. This research is using descriptive analytical method with purposive sampling technique. The sample comprise 37 people from the members of The Buddhist College Students Family within 18-25 years of age in 2013-2014.

Primary data collected with Self-Compassion Scale consist of 26 items which includes 3 components of self-compassion: self-kindness, common humanity, and mindfulness, was made by Kristin Neff (2003) and adapted in Indonesia by Missiliana Riasnugrahani (2012). Secondary measuring instrument are to describe about factors affecting to self-compassion, such as: gender, age, role of parents, role of culture, emotional maturity, personality, and knowledge of the Buddhist values. Data processed by frequency distributional SPSS 13.0.

Results indicated that 62,2% of the respondents have a low degree of self-compassion, whereas 37,8% of the rest have a high degree of self-compassion. Self-compassion tend to be related to the factors: age, role of parents, personality, and knowledge of the Buddhist values.

Researcher suggests further research using contributinal or correlational method among self-compassion with relating factors or with other variables. Greater number of samples are also recommended.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
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.....	7
1.5. Kerangka Pikir.....	8
1.6. Asumsi Penelitian.....	20

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1.	Definisi <i>Self Compassion</i>	21
2.2.	Komponen <i>Self Compassion</i>	23
2.2.1.	<i>Self Kindness</i>	23
2.2.2.	<i>Common Humanity</i>	27
2.2.3.	<i>Mindfulness</i>	36
2.3.	Faktor yang memengaruhi <i>Self Compassion</i>	39
2.3.1.	<i>Personality</i>	39
2.3.2.	<i>The Role Of Parents</i>	40
2.3.3.	<i>The Role Of Culture & Values of Religion</i>	43
2.3.4.	Jenis Kelamin.....	44
2.3.5.	<i>Emotional Maturity</i>	44
2.4.	Dampak <i>Self Compassion</i>	46
2.5.	<i>Young Adult (Early adulthood) Stage of Development</i>	46
2.5.1.	<i>The Formal Operational Stage</i>	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1.	Rancangan Penelitian.....	49
3.2.	Bagan Skema Prosedur Penelitian.....	49
3.3.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	50
3.3.1.	Variabel Penelitian.....	50
3.3.2.	Definisi Konseptual.....	50
3.3.3.	Definisi Operasional.....	50

3.4.	Alat ukur.....	51
3.4.1.	Kuesioner <i>Self Compassion</i> (Data Primer).....	51
3.4.2.	Data Pribadi dan Data Penunjang.....	53
3.4.3.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	54
3.4.3.1.	Validitas Alat Ukur.....	54
3.4.3.2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	54
3.5.	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel.....	55
3.5.1.	Populasi Sasaran.....	55
3.5.2.	Karakteristik Populasi.....	55
3.5.3.	Teknik Penarikan Sampel.....	56
3.6.	Teknik Pengolahan Data.....	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.	Gambaran Responden	57
4.2.	Hasil Penelitian	58
4.3.	Pembahasan.....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1.	Simpulan.....	74
5.2.	Saran.....	76
5.2.1.	Saran Teoritis.....	76
5.2.2.	Saran Praktis.....	76

DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR RUJUKAN	82
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.5 Kerangka Pikir	19
Bagan 3.2 Skema Prosedur Penelitian.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Alat Ukur.....	52
Tabel 3.2 Sistem Penilaian Setiap Komponen <i>Self Compassion</i>	53
Tabel 4.1 Gambaran Responden.....	57
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasar Usia Perkembangan.....	57
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasar Keaktifan Berorganisasi	58
Tabel 4.4 Pengelompokkan Responden Berdasar <i>Self-compassion</i>	59
Tabel 4.5 Pengelompokkan Responden Berdasar <i>Self-compassion &</i> <i>Self-kindness</i>	59
Tabel 4.6 Pengelompokkan Responden Berdasar <i>Self-compassion &</i> <i>Common humanity</i>	60
Tabel 4.7 Pengelompokkan Responden Berdasar <i>Self-compassion &</i> <i>Mindfulness</i>	60