

ABSTRAK

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui derajat self-compassion pada 40 orang ibu rumah tangga yang memiliki anak preschool di sekolah “X” Bandung merupakan alat ukur yang dibuat oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Riasnugrahani pada tahun 2012. Setelah itu, alat ukur tersebut diterjemahkan kembali ke dalam bahasa Inggris oleh Sarintohe pada tahun 2012 dan telah disetujui oleh Neff. Perhitungan validitas dan reliabilitas dilakukan oleh Riasnugrahani dengan menggunakan teknik korelasi dari pearson dan Alpha Cronbach dengan 26 item valid dan reliabilitas 0.8181 yang tergolong tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa ibu rumah tangga yang memiliki anak preschool di sekolah “X” Bandung memiliki derajat self-compassion yang rendah sebanyak 70% dan yang memiliki derajat self-compassion yang tinggi sebanyak 30%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar dari ibu rumah tangga yang memiliki anak preschool di sekolah “X” Bandung memiliki derajat self-compassion yang tergolong rendah. Saran yang dapat diberikan adalah dengan memberikan penyuluhan dan meminta ibu rumah tangga untuk dapat lebih banyak bergaul dan membuka dirinya kepada orang lain.

ABSTRACT

Measuring instruments to determine the degree of self-compassion in 40 housewives who have preschool children at school "X" Bandung used a measuring tool made by Neff (2003) which has been translated into Indonesian by Riasnugrahani in 2012. After that , the instruments translated back into English by Sarintohe in 2012 and has been approved by Neff. Validity and reliability calculations performed by Riasnugrahani with Pearson correlation and Cronbach alpha of the 26 items Valid 0.8181 and reliability is high. Besed on the result of data processing , it is known that the housewives who have preschool children at school " X " Bandung has degree low self-compassion as much as 70 % and that has a degree of self - compassion were higher by 30 %. Conclusions of this research are mostly of housewives who have preschool children at school " X " Bandung has a degree of self-compassion is low . The suggestion that can be given is to provide information and ask housewives to be more sociable and opening a self to others.

DAFTAR ISI

Lembar Judul	
Lembar Pengesahan	
Abstrak	i
Abstract	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	vi
Daftar Bagan.....	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I Pendahuluan	1
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 Teoretis	7
1.4.2 Kegunaan Praktis	8
1.5 Kerangka Pikir	8
1.6 Asumsi	17
BAB II Tinjauan Pustaka	19

2.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2	Komponen <i>Self-Compassion</i>	20
2.2.1	<i>Self-Kindness vs Self-Judgement</i>	20
2.2.2	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	22
2.2.3	<i>Mindfulness vs Over-identification</i>	23
2.2.4	Korelasi Antar Komponen	25
2.3	Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	27
2.4	Dampak <i>Self-Compassion</i>	37
2.5	Manfaat <i>Self-Compassion</i>	39
2.6	Perbedaan <i>self-compassion</i> dengan <i>self-pity</i> , <i>self-indulgence</i> dan <i>self-esteem</i>	40
2.7	Tahap Perkembangan Dewasa Awal	42
2.7	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	43
2.8	Tahap Perkembangan Keluarga	44
BAB III	Metodologi Penelitian	49
3.1	Rancangan Penelitian	49
3.2	Bagan Rancangan Penelitian	49
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	50
3.3.1	Definisi Konseptual <i>Self-Compassion</i>	50
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	50
3.4	Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	51
3.4.1	Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	52
3.4.2	Cara Skoring	52

3.4.3 Data Pribadi dan Data Penunjang	53
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	53
3.5.1 Validitas Alat Ukur	53
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur	54
3.6 Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel	54
3.6.1 Populasi Sasaran	54
3.6.2 Karakteristik Populasi	54
3.6.3 Teknik Penarikan Sampel	55
3.7 Teknik Analisis	55
BAB IV Hasil dan Pembahasan	56
4.1 Gambaran Responden	56
4.2 Hasil Penelitian	57
4.3 Pembahasan	60
BAB V Simpulan dan Saran	68
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran	69
5.2.1 Saran teoretis	69
5.2.2 Saran Praktis	70
Daftar Pustaka	71
Daftar Rujukan	72
Lampiran	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1	Bagan Kerangka Pikir	17
Bagan 3.1	Bagan Rancangan Penelitian	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	52
Tabel 3.2	Cara Skoring <i>Self Compassion</i>	52
Tabel 4.1	Gambaran Responden berdasarkan Usia	56
Tabel 4.2	Gambaran Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan	56
Tabel 4.3	Gambaran Responden berdasarkan Lama Pernikahan	57
Tabel 4.4	Gambaran Responden berdasarkan Jumlah Anak	57
Tabel 4.5	Gambaran <i>Self-compassion</i> yang dimiliki Responden	58
Tabel 4.6	Gambaran <i>Self-compassion</i> dan <i>self-kindness</i>	58
Tabel 4.7	Gambaran <i>Self-compassion</i> dan <i>common humanity</i>	59
Tabel 4.8	Gambaran <i>Self-compassion</i> dan <i>mindfulness</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Alat Ukur *Self-Compassion*

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan

Lampiran 3 : Alat Ukur *self-compassion* dan data penunjang

Lampiran 4 : Validitas dan Reliabilitas kuesioner *Self-Compassion*

Lampiran 5 : Tabel data mentah

Lampiran 6 : Crosstab *Self-Compassion* dan data penunjang