

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG SEDANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

OLEH :

**SOFIA ANNISA RITONGA
188600042**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)4/10/23

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN *SELF-COMPASSION*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG
SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

**SOFIA ANNISA RITONGA
188600042**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2023

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri dengan *Self-Compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

Nama : Sofia Annisa Ritonga

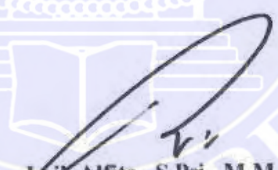
NPM : 188600042

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing


Farida Hanum Siregar, S.Psi., M.Psi.
Pembimbing


Prof. Hasnuddin, Ph.D.
Dekan


Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 01 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 01 September 2023



METERAI TEMPEL
3F1AKX614431076

Sofia Annisa Ritonga
188600042

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sofia Annisa Ritonga

NPM : 188600042

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Regulasi Diri dengan *Self-Compassion* pada Mahasiswa Psikologi
Universitas Medan Area yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 01 September 2023

Yang menyatakan



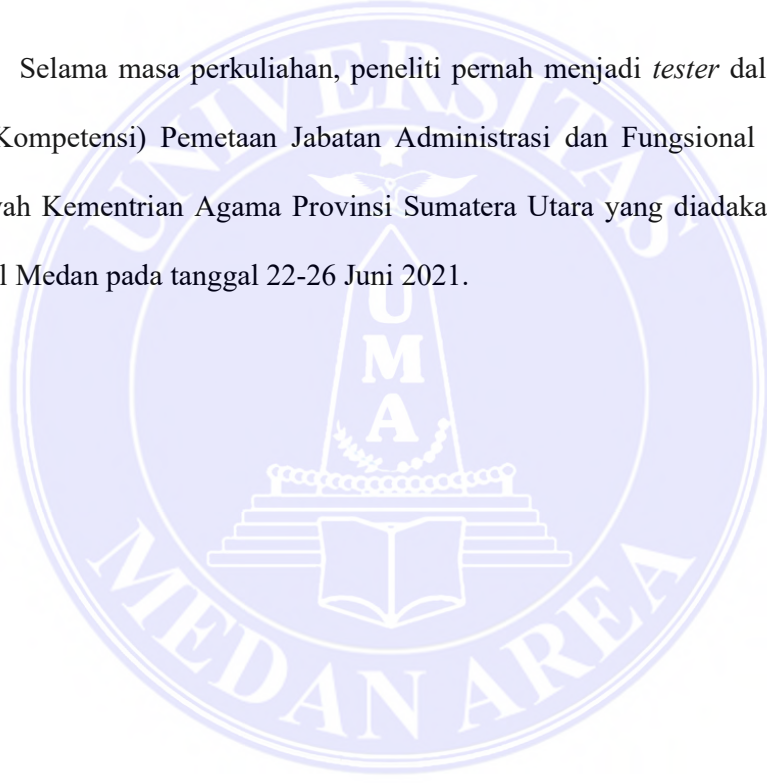
(Sofia Annisa Ritonga)

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 2 September 2000 dari ayah M. Syafaruddin Ritonga, S.H. dan ibu (Almh) Fausiah Susanti Siregar, S.H. Peneliti merupakan putri pertama dari 2 (dua) bersaudara.

Tahun 2018 peneliti lulus dari MA Negeri 1 Medan dan pada tahun 2018 juga terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama masa perkuliahan, peneliti pernah menjadi *tester* dalam Asesmen (Uji Kompetensi) Pemetaan Jabatan Administrasi dan Fungsional pada Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Utara yang diadakan di MAN 2 Model Medan pada tanggal 22-26 Juni 2021.



HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

SOFIA ANNISA RITONGA
18.860.0042

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel dari penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah penyebaran skala *likert*. Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi, dibuktikan dengan nilai r_s adalah 0,526 dengan nilai p yaitu $0,001 < 0,05$. Koefisien Determinasi (KD) dari hubungan variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (*self-compassion*) adalah sebesar 27,7%. yang berarti kontribusi atau sumbangan regulasi diri terhadap *self-compassion* adalah 27,7% sementara sisanya (72,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : *Regulasi diri; Self-Compassion; Skripsi.*

THE CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATION AND SELF-COMPASSION IN PSYCHOLOGY STUDENTS AT MEDAN AREA UNIVERSITY WHO ARE COMPLETING UNDERGRADUATE THESIS

**SOFIA ANNISA RITONGA
18.860.0042**

ABSTRACT

This study aims to reveal the correlation between self-regulation and self compassion in Psychology Students at the Medan Area University who are completing their undergraduate thesis. This research uses quantitative research methods. The sample of this research is 70 students. Data collection technique in this study was likert scale distribution. The results of this study stated that there was a significant positive correlation between self-regulation and self-compassion in Psychology students at the Medan Area University who are completing their undergraduate thesis, as evidenced by the r_s value of 0.526 with a p value of $0.001 < 0.05$. The coefficient of determination (CD) of the correlation between the independent variable (self-regulation) and the dependent variable (self-compassion) is 27.7% which means the contribution of self-regulation to self-compassion is 27.7% while the rest (72.3%) is influenced by other variables not examined.

Keywords: *Self-regulation; Self-Compassion; Undergraduate Thesis*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Hubungan Regulasi Diri dengan *Self-Compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Di samping itu, peneliti ingin menyampaikan penghargaan kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018 dan 2019 yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih kepada almarhumah mama, ayah, bunda, adik, seluruh keluarga dan teman-teman saya serta Yayasan Pendidikan H. Agus Salim Siregar atas bantuan, perhatian dan doanya untuk peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti memohon kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, 01 September 2023

Peneliti

Sofia Annisa Ritonga

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Batasan Masalah	7
1.5. Hipotesis	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.3. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	15
2.2. Regulasi diri.....	17
2.2.1. Pengertian Regulasi diri	17
2.2.2. Ciri- Ciri Individu Yang Memiliki Regulasi Diri.....	18
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri	19
2.2.4. Aspek-Aspek Regulasi diri.....	22
2.3. Mahasiswa	26
2.3.1. Pengertian Mahasiswa	26
2.3.2. Ciri-Ciri Mahasiswa	26
2.3.3. Tugas Perkembangan Mahasiswa.....	27
2.4. Hubungan Regulasi Diri dengan <i>Self-Compassion</i>	29

2.5. Kerangka Konseptual.....	31
III. METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.2. Bahan dan Alat	33
3.3. Metodologi Penelitian.....	34
3.4. Populasi dan Sampel.....	34
3.4.1. Populasi	34
3.4.2. Sampel	35
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.5. Prosedur Kerja	36
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Hasil.....	39
4.1.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.1.2. Uji Normalitas	43
4.1.3. Uji Hipotesis.....	43
4.1.4. Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	45
4.2. Pembahasan	46
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1. Simpulan.....	49
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Validitas	39
2. Distribusi Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Validitas	40
3. Distribusi Sebaran Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> Sebelum Uji Validitas...	41
4. Distribusi Sebaran Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Validitas.....	42
5. Reliabilitas Skala Regulasi Diri dan <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba	43
6. Hasil Uji Normalitas	43
7. Rangkuman Analisa Kolerasi <i>Spearman's Rho</i>	44
8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Skala Penelitian.....	54
2. Data Penelitian	60
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67
4. Hasil Uji Normalitas	78
5. Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	82
6. Surat Izin Penelitian	84
7. Surat Selesai Penelitian.....	86



BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di era yang semakin maju seperti sekarang ini, setiap orang harus berlomba-lomba menjadi individu yang unggul dan berkualitas tinggi agar dapat bertahan hidup. Oleh karena itu, untuk membentuk seseorang yang bermental kompetitif, mampu menjalankan disiplin yang tinggi serta dapat diandalkan sehingga dapat bersaing di dunia saat ini diperlukan pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi adalah tingkat pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan dengan sistem terbuka. Salah satu instansi pendidikan yang menyediakan program pendidikan tinggi adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi dapat berbentuk universitas, akademi, politeknik, sekolah tinggi atau institut.

Orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Menurut Undang – Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, peserta didik di pendidikan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa dituntut agar memiliki kesadaran yang tinggi untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Cara mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri mereka ialah dengan melakukan pembelajaran, pengembangan dan penelitian, serta pengimplementasian ilmu yang didapatkan selama menjalani perkuliahan (Rachmahana, 2008). Saat menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti pembelajaran dan menyiapkan tugas-tugas yang telah ditetapkan pihak perguruan tinggi, termasuk menyiapkan tugas akhir atau yang akrab disebut sebagai skripsi.

Rahyono (2010) mengatakan bahwa skripsi adalah laporan hasil penelitian yang ditulis mahasiswa di bawah bimbingan dosen yang ditunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tersebut. Kemudian skripsi tersebut harus dipertahankan di hadapan dosen pembeding. Skripsi disebut juga sebagai karya ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.

Peran skripsi sebagai karya ilmiah bagi mahasiswa adalah sebagai kesempatan untuk menerapkan pengalaman belajarnya dalam menghadapi suatu masalah secara mendetail, sebagai langkah untuk meningkatkan kemampuannya dalam menerapkan pengalaman dan keterampilan yang telah diperolehnya, serta memberikan kesempatan untuk berlatih mengungkapkan dan memecahkan masalah secara mandiri dan ilmiah (Darmono & Hasan, 2002).

Jadi, skripsi merupakan syarat yang harus dipenuhi oleh seorang mahasiswa agar dapat lulus dan memperoleh gelar sesuai dengan bidang yang diambilnya di perguruan tinggi.

Dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, banyak mahasiswa yang terlambat dari jadwal yang seharusnya karena kesulitan-kesulitan yang dihadapi, seperti sulit menganalisa fenomena permasalahan yang ada, menemukan metode penelitian yang pas, hambatan dalam memperoleh literatur, waktu riset yang terbatas, kesulitan dalam proses bimbingan, dll (Maritapiska, 2003). Akibat dari kesulitan-kesulitan mengerjakan skripsi tersebut, mahasiswa juga cenderung akan mengalami berbagai perasaan, di antaranya adalah kecemasan, kepanikan,

ketegangan, dan kurang percaya diri bahwa ia dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Namun, di samping banyaknya kesulitan dalam penelitian tugas akhir atau skripsi, masih banyak juga mahasiswa yang mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya tepat waktu sesuai jadwal seharusnya. Hal itu karena mahasiswa memiliki cara atau upaya untuk menghindari diri dari perasaan negatif agar tidak terjadi penundaan menyusun skripsi, hal ini disebut sebagai *self-compassion*.

Neff (dalam Renggani & Widadiasavitri, 2018) menjelaskan *self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian kepada diri sendiri pada saat berhadapan dengan tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup dan mengerti bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self-compassion* mampu melindungi seseorang dari berbagai emosi negatif dan menyeimbangkannya dengan emosi positif.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dan kesalahan yang ia dapatkan selama masa pengerjaan skripsi merupakan hal yang wajar dan dialami semua mahasiswa. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2015) yaitu aspek *common humanity* yang berarti kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna, semua manusia pasti akan melakukan kesalahan dan merasakan kegagalan yang merupakan bagian dari kehidupan.

Aspek *self-compassion* lainnya yang dikemukakan oleh Neff (2015) adalah aspek *mindfulness* yaitu kemampuan untuk melihat permasalahan dengan jelas dan

seimbang sehingga masalah tersebut dapat ditangani dengan tepat. Mahasiswa yang memiliki *compassion* yang tinggi, ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi tidak akan langsung *down*. Justru sebaliknya, mereka akan fokus dalam mencari jalan keluar dari kesulitan tersebut.

Agar dapat memiliki *compassion* terhadap diri sendiri, mahasiswa juga harus mampu mengatur dan mengendalikan dirinya dalam periode pengerjaan skripsi. Kemampuan mengendalikan diri ini disebut sebagai regulasi diri. Regulasi diri dikenal sebagai proses menciptakan ide, perasaan, dan tindakan, kemudian merencanakan dan mengubahnya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2000). Regulasi diri juga mengacu pada partisipasi aktif seseorang dalam menciptakan tujuan, menilai kemajuan, dan jika perlu, mengubah strategi untuk mencapai tujuan tersebut (Senko & Harackiewicz, 2005).

Regulasi diri adalah konsep psikologis penting yang baru-baru ini dibahas dalam literatur psikologi Indonesia. Studi pertama yang peneliti temukan yang membahas regulasi diri di Indonesia adalah disertasi Markum (1998), yang menunjukkan bahwa orang-orang berprestasi hebat memiliki sifat-sifat termasuk ketekunan, disiplin, pencapaian, komitmen, kemandirian, dan realisme. Hasil ini menunjukkan pentingnya regulasi diri untuk sukses, meskipun tidak secara langsung temuan tersebut menunjukkan peran kemampuan regulasi diri dalam kesuksesan seseorang.

Fenomena ini peneliti temukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang sedang menyelesaikan skripsi. Berdasarkan data termutakhir penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebelum

peneliti mulai melakukan penelitian, terdapat 70 mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang sudah melaksanakan seminar proposal pada Agustus 2022-Februari 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa 70 mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan skripsi, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal tepat waktu sesuai dengan jadwal seharusnya.

Data selanjutnya yang peneliti dapatkan dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area adalah mahasiswa Psikologi stambuk 2019 yang melaksanakan seminar proposal pada Agustus 2022-Februari 2023 sebanyak 70 orang, sedangkan mahasiswa Psikologi stambuk 2018 yang melaksanakan seminar proposal pada rentang waktu yang sama, yaitu Agustus 2021-Februari 2022 hanya 38 orang, yang berarti terdapat peningkatan dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019.

Peneliti juga melakukan wawancara interpersonal kepada 2 (dua) mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal tepat waktu.

Dari hasil wawancara interpersonal dengan mahasiswa pertama yang berinisial CH diketahui bahwa mahasiswa tersebut mengakui bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang sulit. Namun, ia sadar bahwa kesulitan itu adalah bagian dari pengerjaan skripsi yang harus ia lewati, sehingga saat menemukan kesulitan ia tidak *down* tapi langsung mencari jalan keluarnya, yaitu melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Ia juga kerap mengingat kedua orang tuanya yang harus ia banggakan agar ia semangat saat mengerjakan skripsi.

Kemudian, hasil wawancara dengan mahasiswa kedua yang berinisial AIM diketahui bahwa mahasiswa tersebut menyadari bahwa bukan hanya dia yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi tapi semua mahasiswa yang ingin lulus pasti juga mengalaminya dan pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mampu mengatasi kesulitan dalam pengerjaan skripsi sehingga lulus tepat waktu. Oleh karena itu, AIM yakin bahwa ia pasti bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Kalau orang lain bisa, dia juga pasti bisa.

Hasil hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kedua mahasiswa tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi dan mampu meregulasi dirinya dengan baik dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi, sehingga kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi tidak menghalangi mereka untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, dalam hal ini menyelesaikan seminar proposal sesuai dengan jadwal seharusnya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan yang sedang menyelesaikan skripsi, khususnya mahasiswa stambuk 2019 yang telah menyelesaikan seminar proposal tepat waktu.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.4. Batasan Masalah

Agar penelitian sesuai dengan tujuan dan terfokus pada sasaran, maka perlu dilakukan pembatasan ruang lingkup permasalahan. Adapun penelitian yang dilakukan adalah mengenai hubungan regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area telah melaksanakan seminar proposal tepat waktu pada rentang waktu Agustus 2022 s/d Februari 2023 yaitu sebanyak 70 mahasiswa.

1.5. Hipotesis

Dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah, ada hubungan positif antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan menjadi bahan pertimbangan untuk Universitas Medan Area, khususnya

Fakultas Psikologi UMA untuk mendorong para mahasiswanya agar meningkatkan regulasi diri dan *self-compassion* dalam dirinya.

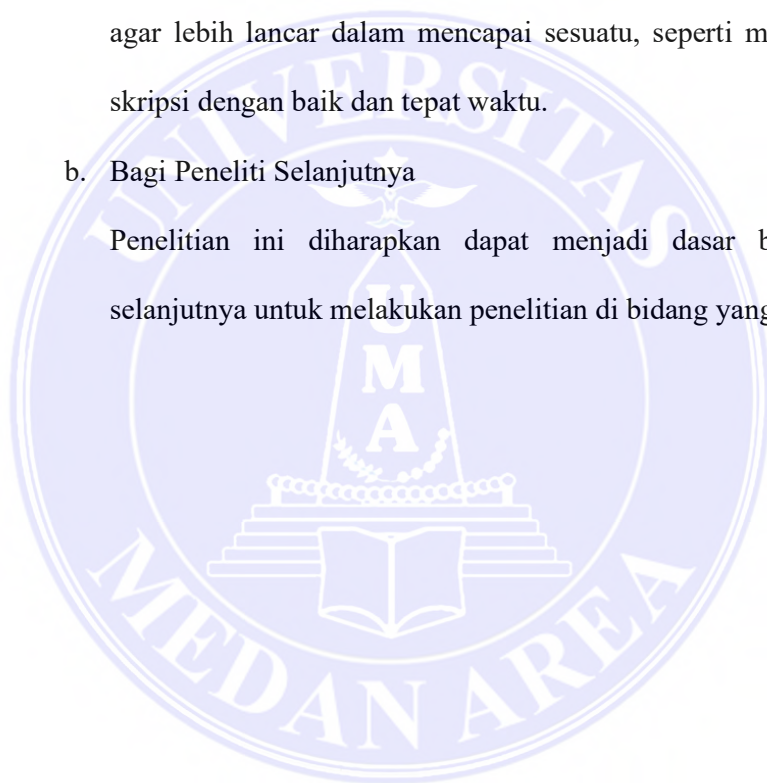
1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami serta meningkatkan regulasi diri dan *self-compassion* agar lebih lancar dalam mencapai sesuatu, seperti menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian di bidang yang sama.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self-Compassion*

2.1.1. Pengertian *Self-Compassion*

Self-compassion adalah konsep baru yang diadopsi dari filosofi Buddhis yang secara umum diartikan sebagai kasih sayang terhadap diri sendiri. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap peduli dan lembut terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau tantangan hidup. Orang-orang yang memiliki kasih sayang yang tinggi pada diri sendiri memahami bahwa kegagalan, kelemahan, dan penderitaan adalah hal yang melekat pada keberadaan manusia.

Self-compassion adalah kapasitas individu untuk merasakan empati dan kemurahan hati yang muncul dari penerimaan diri, emosional dan intelektual untuk pengalaman diri, serta kesadaran untuk tidak mencoba melarikan diri dari situasi yang dianggap menyakitkan (Germer, 2009).

Self-compassion dapat dilihat sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif di luar kognisi dan pemahaman, sambil menghindari emosi dan ketidaknyamanan. Ketika seseorang memiliki *self-compassion*, mereka dapat menerima diri mereka apa adanya terlepas dari kesuksesan atau kegagalan mereka (Neff & Costigan, 2014).

Berdasarkan beberapa definisi *self-compassion* menurut para ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah

kemampuan untuk menyayangi, memahami dan menerima diri sendiri apa adanya tanpa mengkritik kekurangan dan tanpa menghindari diri ketika melakukan kesalahan.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2003), yaitu :

1. Usia

Usia dapat berdampak pada seberapa baik seseorang melakukan sesuatu untuk hidupnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seiring bertambahnya usia, semakin banyak pula pengalaman yang mereka miliki dalam hidup. Orang-orang yang berada di tahap pertengahan dan akhir masa dewasa dianggap memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada mereka yang berada di tahap dewasa awal (Neff, 2003).

2. Pola Asuh

Orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* pada anak. Orang tua yang sering mengkritik diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan menjadi contoh bagi seorang anak untuk ditiru ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang yang tumbuh dengan orang tua yang sering mengkritik, anak tersebut akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri saat dewasa (Neff, 2003).

3. Budaya

Dalam hal ini, budaya yang menjadi perbandingan adalah antara budaya Timur dengan konsep kolektivis dan Barat dengan konsep individualistiknya. Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki level *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang barat. Namun, penelitian juga telah menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang Barat (Neff, 2003).

4. Jenis Kelamin

Menurut penelitian, jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* seseorang, dimana laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut karena ketika perempuan menghadapi situasi yang merugikan dirinya, perempuan lebih cenderung menilai diri mereka secara negatif dan mudah terbawa emosi (Neff, 2011).

5. Kepribadian

The Big Five Personality mempengaruhi terbentuknya *self-compassion* dalam diri seseorang. *The Big Five Personality* merupakan dimensi dari kepribadian yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Kepribadian *Big Five* adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan *lexical*, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam

kehidupan sehari-hari, untuk menggambarkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain.

Pemilihan nama Big Five ini bukan berarti kepribadian itu hanya ada lima melainkan pengelompokan dari ribuan ciri ke dalam lima himpunan besar yang berikutnya disebut dimensi kepribadian. Goldberg (dalam Neff, 2009) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah:

1. *Extraversion*

Ditandai dengan adanya semangat dan keantusiasan. Individu *extraversion* bersemangat dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka secara aktif mencari teman baru dan tidak pernah sungkan berkenalan. Keantusiasan mereka ini terlihat dalam pancaran emosi positif. Mereka tegas dan asertif dalam bersikap. Ketika tidak setuju, mereka akan menyatakan ketidaksetujuannya sehingga mereka mampu menjadi pimpinan sebuah organisasi.

2. *Agreeableness*

Ditandai dengan ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus pada hal-hal positif pada orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, individu *agreeableness* tampil sebagai individu yang baik hati, dapat diajak bekerjasama, juga dapat dipercaya.

3. *Conscientiousness*

Individu *conscientiousness* bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan, dan

menyukai keteraturan dan kedisiplinan. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah. Di kehidupan sehari-hari, mereka adalah orang yang hadir tepat waktu, berprestasi, teliti dan melakukan pekerjaan hingga tuntas.

4. *Neuroticism*

Neuroticism merupakan kebalikan dari *emotional stability*. *Neuroticism* dikenal juga sebagai 'sifat pencemas' sedangkan *emotional stability* disebut dengan kestabilan emosi. Sifat *neuroticism* ini identik dengan kehadiran emosi negatif seperti rasa khawatir, tegang, dan takut. Individu yang sifat pencemasnya dominan akan mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut orang kebanyakan hanya masalah sepele. Mereka mudah menjadi marah ketika berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang ekspektasinya. Secara umum, individu *neuroticism* kurang mempunyai toleransi terhadap konflik dan kekecewaan.

5. *Openness or Openness to Experience*

Openness erat kaitannya dengan keterbukaan wawasan dan orisinalitas ide. Individu *openness* terbuka dan siap menerima berbagai stimulus yang ada dengan sudut pandang yang terbuka karena wawasan mereka bukan hanya luas namun juga mendalam.

Mereka senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar hal yang baru, dan pandai menciptakan aktivitas yang baru di luar kebiasaan.

Pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI dalam teori *The Big Five Personality* menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness*. Individu yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi dideskripsikan sebagai seseorang yang suka membantu, memaafkan, dan penyayang (McCrae & Allik, 2002). Korelasi dengan *self-compassion* adalah sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self-compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain.

Kepribadian *extraversion* dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial. Menurut penelitian, seseorang yang memiliki kepribadian *extraversion* yang tinggi akan mengingat semua interaksi sosial dan berinteraksi lebih banyak dengan orang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif secara signifikan dengan keingintahuan dan eksplorasi, yang merupakan aspek-aspek dalam kepribadian *extraversion*.

Individu dengan kepribadian *conscientiousness*, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, serta memprioritaskan tugas

(McCrae & Allik, 2002). Stabilitas emosional yang muncul dalam *self-compassion* merupakan penyebab sekaligus hasil dari keberadaan perilaku bertanggung jawab milik *conscientious*.

Self-compassion tidak memiliki hubungan dengan *openness*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga kepribadian *openness* ini tidak sesuai dengan *self-compassion*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* ada lima faktor, yaitu usia, pola asuh, budaya, jenis kelamin dan kepribadian *big five*.

2.1.3. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Ada tiga aspek yang membentuk *self-compassion* menurut Neff (2003), yaitu:

1. *Self-Kindness*

Self-kindness adalah kemampuan untuk memahami bahwa setiap individu memiliki hak atas kebaikan dan perhatian dari diri sendiri, bukan hanya dari orang lain. *Self-kindness* membuat seseorang menjadi hangat ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dengan tidak menyakiti atau mengabaikan diri sendiri. *Self-kindness* memastikan bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang bahkan dalam situasi terburuk sekalipun.

2. *Common Humanity*

Common humanity berarti menyadari bahwa setiap orang pasti melalui keadaan yang sulit. Semua orang memiliki kecenderungan untuk membuat kesalahan karena tidak ada manusia yang sempurna. Melalui *common humanity*, seseorang akan dapat memahami bahwa kegagalan atau kesulitan adalah bagian dari kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang harus dialami oleh semua orang, tidak hanya oleh diri mereka sendiri (Neff, 2003).

Common humanity juga membuat seseorang akan melihat permasalahan atau kegagalan dari perspektif yang lebih luas, sehingga mampu memahami bahwa keadaan atau peristiwa yang ia alami tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahannya sendiri melainkan memang sesuatu yang sudah sewajarnya terjadi (Neff, 2011).

3. *Mindfulness*

Mindfulness berarti menyadari peristiwa atau situasi yang sedang terjadi, sehingga mampu menyeimbangi diri saat berhadapan dengan situasi yang menyulitkan. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk secara mendalam mempelajari pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa lalu atau masa yang akan datang (Neff, 2003).

Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu dengan apa adanya, tidak dilebih-lebihkan dan tidak dikurangi sehingga respon yang dihasilkan adalah respon yang efektif dan objektif (Neff, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

2.2. Regulasi diri

2.2.1. Pengertian Regulasi diri

Regulasi diri adalah kapasitas individu untuk mengatur, mengontrol, dan merencanakan perilaku dalam aktivitas menggunakan taktik metakognitif dan motivasi (Burhan & Alwi, 2022). Regulasi diri adalah tahap di mana seseorang menghasilkan kognisi, kasih sayang, dan perilaku, dan terus-menerus merencanakan dan mengkoordinasikannya untuk mencapai tujuan pribadi. (Zimmerman, 2000).

Regulasi diri adalah proses di mana orang mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri, serta lingkungan di sekitar mereka, kognisi mereka sendiri, dan akibat dari tindakan mereka. Kapasitas untuk meregulasi diri yang merupakan salah satu komponen kunci dari kepribadian manusia, memungkinkan seseorang untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Seseorang harus mampu mengendalikan perilakunya sendiri agar dapat mengarahkannya ke arah tujuan yang diinginkan guna mencapai tujuan yang optimal (Bandura, 1997).

Barkley (1997) mengemukakan regulasi diri sebagai kapasitas untuk secara aktif memobilisasi, memantau, melawan, mempertahankan, dan/atau secara fleksibel menyesuaikan temperamen, perhatian, strategi emosional, dan

kognisi dalam menanggapi isyarat dan arah internal, isyarat lingkungan, dan timbal balik orang lain untuk mencapai tujuan pribadi yang signifikan.

Brown (1998) mendefinisikan regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengembangkan, dan melaksanakan tindakan. Regulasi diri merupakan strategi yang mempengaruhi kinerja seseorang untuk mencapai suatu pencapaian atau mengalami peningkatan diri. Menurut Allard dan Lipszult (dalam Dachrud, 2005). Regulasi diri berarti kemampuan untuk mengontrol perilaku seseorang melibatkan proses kognitif, perilaku, dan metakognitif yang mencakup perencanaan, pengaturan, dan pemantauan perilaku serta penerapan kasih sayang.

Kesimpulan dari beberapa definisi yang dipaparkan di atas adalah regulasi diri adalah proses di mana individu mengendalikan atau mengelola, baik yang termasuk aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik untuk mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan.

2.2.2. Ciri- Ciri Individu Yang Memiliki Regulasi Diri

Individu yang memiliki regulasi diri yang baik menurut Bandura (dalam Triwulandari, 2007) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mampu mengatur dan mengerjakan tugas, aktivitas ataupun usaha untuk mencapai hal atau tujuan yang diinginkan.
2. Memiliki keyakinan akan harapan yang dibuatnya.
3. Dapat menentukan perilaku mana yang benar dan yang salah.
4. Dapat menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya.

Berdasarkan poin-poin di atas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri yang baik adalah ia yakin bahwa dirinya dapat mengatur dirinya untuk mencapai hal yang ia ingin capai dan dapat menyadari kesalahan yang ia perbuat dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut.

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri menurut Bandura (Alwisol, 2011). Faktor tersebut dibedakan menjadi faktor eksternal dan faktor internal.

1. Faktor Eksternal

Ada dua cara di mana faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri. Cara pertama dengan memberikan standar untuk menilai perilaku seseorang. Elemen lingkungan berinteraksi dan membentuk kriteria evaluasi diri seseorang. Cara kedua adalah menggunakan penguatan (*reinforcement*). Seseorang membutuhkan insentif dan penghargaan yang datang dari lingkungan luar (eksternal). Hal ini karena penghargaan esensial tidak selalu memberikan kepuasan. Standar dan peningkatan perilaku biasanya bekerja sama. Jika seseorang berhasil mencapai standar tertentu, ia akan membutuhkan penguatan untuk membuat perilaku tersebut menjadi opsi yang dapat dilakukan ulang.

2. Faktor Internal

a. *Self-Observation*

Introspeksi didasarkan pada faktor-faktor seperti kualitas dan kuantitas penampilan dan orisinalitas perilaku diri. Seseorang harus

dapat memantau kinerjanya, meskipun tidak semuanya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang sering memilih aspek tertentu dari perilaku mereka sementara mengabaikan yang lain. Apa yang diamati tergantung pada minat dan citra dirinya.

b. *Judgmental Process*

Standar pribadi dikembangkan melalui pengamatan terhadap panutan seperti guru, teman, dan orang tua serta evaluasi kinerja diri yang terus-menerus. Berdasarkan pengalaman ini, kemudian seseorang mengembangkan standar dan norma yang sangat pribadi. Mayoritas tindakan harus dievaluasi dengan membandingkan standar luar, seperti norma masyarakat, orang lain, atau rata-rata kelompok. Orang juga mengevaluasi suatu aktivitas berdasarkan seberapa signifikan aktivitas tersebut bagi individu. Orang pada akhirnya menilai kontribusi mereka terhadap kinerja, apakah itu memiliki efek positif atau negatif.

c. *Self-Reaction*

Pengalaman menunjukkan bahwa reaksi orang terhadap perilaku mereka bisa positif atau negatif, tergantung pada bagaimana perilaku itu dinilai dan apa standar mereka sendiri. Manusia menggunakan *self-reinforcement* atau *self-punishment* untuk mengarahkan diri mereka pada penghargaan atas aktivitas mereka. Manusia menetapkan standar kinerja yang jika tercapai, cenderung mengendalikan perilaku dengan memberi penghargaan kepada diri

mereka sendiri dengan perasaan harga diri dan kepuasan. Tetapi, jika standar ini tidak terpenuhi, aktivitas akan diikuti oleh perasaan kecewa dan mengkritik diri sendiri.

Sedangkan menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

1. Individu

Berikut ini adalah faktor individu:

- a. Pengetahuan individu, semakin bervariasi pengetahuan yang dimiliki seseorang, akan semakin membantu orang tersebut mengatur dirinya sendiri.
- b. Perkembangan meregulasi diri dalam diri individu akan terbantu dengan meningkatnya tingkat kemampuan metakognitif yang dimiliki individu.
- c. Tujuan yang harus dicapai, semakin sulit tujuannya, semakin besar kemungkinan orang tersebut mengatur dirinya sendiri.

2. Perilaku

Upaya individu untuk menggunakan keterampilan mereka disebut sebagai perilaku. Semakin besar dan semakin baik usaha yang dilakukan oleh individu dalam merencanakan dan mengorganisir suatu kegiatan, semakin baik pula kapasitas individu untuk meregulasi atau mengatur diri sendiri.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif memberikan perhatian secara eksklusif terhadap pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada lingkungan itu memberikan dukungan atau tidak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri ada dua, yaitu faktor eksternal yang terdiri dari memberikan standar untuk menilai perilaku seseorang dan menggunakan *reinforcement* serta faktor internal yang terbagi menjadi tiga, yaitu *self-observation*, *judgemental process* dan *self-reaction*.

2.2.4. Aspek-Aspek Regulasi diri

Miller dan Brown (1991) mengemukakan ada tujuh aspek yang membentuk regulasi diri, yaitu :

1. Menerima Informasi yang Relevan (*Receiving*)

Pertama-tama, individu mencari informasi mengenai situasi atau masalah yang dihadapinya. Melalui informasi tersebut, individu dapat menemukan sifat dari permasalahan yang dihadapinya.

2. Evaluasi (*Evaluating*)

Fase evaluasi ini membantu individu menyadari seberapa besar masalah yang dihadapinya. Untuk menyelesaikan proses evaluasi ini, individu harus menganalisis informasi yang ia dapatkan sebelumnya

dengan membandingkan masalah yang telah terdeteksi secara eksternal dengan anggapan pribadi yang muncul karena pengalaman yang telah dialami sebelumnya.

3. Membuat Suatu Perubahan (*Triggering*)

Triggering adalah respon individu untuk melakukan perubahan atau tidak melakukan perubahan berdasarkan hasil evaluasi sebelumnya.

4. Mencari Solusi (*Searching*)

Searching adalah respon individu untuk mencari jalan keluar atas permasalahan atau perubahan yang terjadi.

5. Merancang Rencana (*Formulating*)

Pada fase *formulating* ini, individu menyusun rencana yang efektif untuk meneruskan pencapaian target atau tujuan.

6. Menerapkan Rencana (*Implementing*)

Implementing adalah tahap individu untuk menerapkan rencana yang telah dibuat sebelumnya, melakukan tindakan yang mengarah dan sesuai dengan tujuan dan menyesuaikan perilaku atau sikap sesuai dengan rencana.

7. Mengukur Efektivitas (*Assessing*)

Assessing adalah mengidentifikasi atau mengukur seberapa efektif rencana yang dijalankan dan apakah hasil yang dicapai sudah sesuai dengan yang individu tersebut targetkan.

Sedangkan menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2011) ada lima aspek regulasi diri, yaitu:

1. Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri (*Self Determinet Standart and Goals*)

Orang dewasa cenderung menetapkan kriteria mengenai perilaku apa yang dapat diterima menurut mereka. Mereka juga mengidentifikasi tujuan tertentu, lalu memberi nilai dan arah pada perilaku mereka. Standar dan tujuan tiap individu dipengaruhi oleh standar dan tujuan individu model (orang lain yang mereka lihat dan percaya).

2. Observasi Diri (*Self-Observation*)

Observasi diri adalah mengamati diri ketika melakukan sebuah tindakan agar ada kemajuan ke arah tujuan yang penting. Melalui observasi diri, seseorang dapat mengetahui apa yang menjadi kelebihan mereka dan kekurangan apa yang perlu diperbaiki.

3. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*)

Perilaku kita sering dinilai oleh orang lain kapanpun dan dimanapun kita berada. Tetapi, individu yang mampu meregulasi dirinya sendiri, wajib bisa menilai perbuatannya sendiri atau mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan standar yang mereka pegang untuk diri mereka sendiri.

4. Reaksi Diri (*Self-Reaction*)

Ketika regulasi diri seseorang meningkat, mereka mulai memperkuat diri dengan perasaan bangga dengan mengatakan mereka telah menyelesaikan tujuan mereka dengan baik dan tepat waktu. Mereka juga mulai menghukum diri sendiri dengan perasaan menyesal, bersalah, atau malu ketika mereka melakukan kesalahan atau tidak memenuhi standar yang telah mereka tetapkan. Proses tersebut memberikan penguatan (*reinforcement*) atas keberhasilan diri mencapai sebuah tujuan, juga memberikan koreksi ataupun hukuman atas kekeliruan yang dilakukan. Pujian atau penghargaan terhadap diri sendiri dan kritik diri sendiri dapat berpengaruh dalam perubahan perilaku.

5. Refleksi Diri (*Self-Reflection*)

Individu yang benar-benar meregulasi diri sendiri akan merefleksikan dan memperhitungkan tujuan, pencapaian dan kegagalan masa lalu, serta keyakinan tentang tujuan mereka, lalu membuat penyesuaian yang bertanggung jawab terhadap tujuan, tindakan, dan keyakinannya. Menurut perspektif Bandura, refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek regulasi diri, yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.

2.3. Mahasiswa

2.3.1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebuah status yang dimiliki oleh seseorang karena ia terdaftar di suatu perguruan tinggi. Dengan terdaftar menjadi mahasiswa di perguruan tinggi diharapkan dapat membuat dirinya menjadi calon intelektual. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar atau sedang menjalani pendidikan yang terprogram di perguruan tinggi (Hartaji, 2012).

Mahasiswa adalah generasi muda yang memiliki andil besar dalam menentukan bagaimana negara kita akan maju. Mahasiswa harus memiliki kemampuan di atas rata-rata sebagian besar masyarakat kita karena mereka adalah anggota masyarakat yang memiliki kemampuan untuk menyegarkan dan memajukan masyarakat, bangsa, dan negara. Siswa harus memiliki pengetahuan yang komprehensif, keterampilan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan dengan masyarakat lainnya (Ilham, 2011).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu dituntut untuk memahami perubahan dan kemajuan dalam lanskap pendidikan dan sosial agar tampil lebih baik secara akademis di perguruan tinggi.

2.3.2. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2006), berikut adalah ciri-ciri mahasiswa:

1. Mahasiswa merupakan golongan kaum intelektual karena mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi. Yang karena kesempatan di atas, mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin yang kompeten di masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
2. Mahasiswa diharapkan menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
3. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang profesional dan berkualitas tinggi.

Dari tiga poin di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri mahasiswa adalah mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga diharapkan menjadi individu yang kompeten dan berkualitas tinggi di masyarakat maupun di dunia kerja serta menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.

2.3.3. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa merupakan tahap memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Menurut Danim (2013), tugas perkembangan berkaitan dengan sikap, perilaku dan keterampilan idealnya harus diperoleh dan diselesaikan sesuai dengan tahapan usia perkembangan. Tugas perkembangan individu tergantung pada faktor kematangan fisik, tuntutan sosial budaya, cita-cita, dan

norma agama. Menurut Danim (2013), tugas perkembangan pada masa remaja akhir dan dewasa awal adalah:

1. Remaja Akhir

- a. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya.
- b. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita.
- c. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mencapai jaminan kemandirian ekonomi.
- f. Memilih dan mempersiapkan karier.
- g. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.
- h. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara.
- i. Mencapai perilaku yang bertanggungjawab secara sosial.
- j. Memperoleh seperangkat nilai sistem etika sebagai petunjuk dalam berperilaku.

2. Dewasa Awal

- a. Memilih pasangan.
- b. Belajar hidup dengan pasangan.
- c. Memulai hidup dengan pasangan.
- d. Merawat anak.
- e. Mengelola rumah tangga.
- f. Mulai bekerja.
- g. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara.

h. Menemukan suatu kelompok yang serasi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang penampilan fisiknya tidak lagi mengganggu aktivitasnya di kampus, individu yang mulai memiliki kecerdasan yang tinggi dan kemampuan berpikir yang matang untuk masa depan, memiliki relasi, dan memiliki kebebasan emosional untuk menentukan karakternya sendiri. Selain itu, mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasinya di kampus, mengambil tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas kuliah, salah satunya adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik dan mulai memikirkan nilai dan norma lingkungan kampus dan masyarakat di mana mereka berada.

2.4. Hubungan Regulasi Diri dengan *Self-Compassion*

Membuat skripsi bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa. Ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa cenderung akan mengalami berbagai perasaan negatif, di antaranya adalah kecemasan, kepanikan, ketegangan, dan tidak percaya diri. Oleh karena itu, dibutuhkan *self-compassion* sebagai upaya untuk menghindari diri dari perasaan negatif tersebut agar proses menyusun skripsi dapat berjalan dengan baik. Hal ini konsisten dengan teori Neff (dalam Renggani & Wideasavitri, 2018) yang menjelaskan *self-compassion* mampu melindungi seseorang dari berbagai emosi negatif dan menyeimbangkannya dengan emosi positif.

Neff (2003) mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah kepribadian *big five*. Kemudian Bandura (1997) menyatakan bahwa salah satu komponen kunci dari kepribadian manusia adalah kemampuan

meregulasi diri. Selanjutnya, menurut penelitian Matthew, dkk (2020), dimensi kepribadian *big five* berhubungan dengan regulasi diri. Hubungan antara beberapa dimensi kepribadian *big five* dan regulasi diri telah dikonfirmasi oleh temuan berikut:

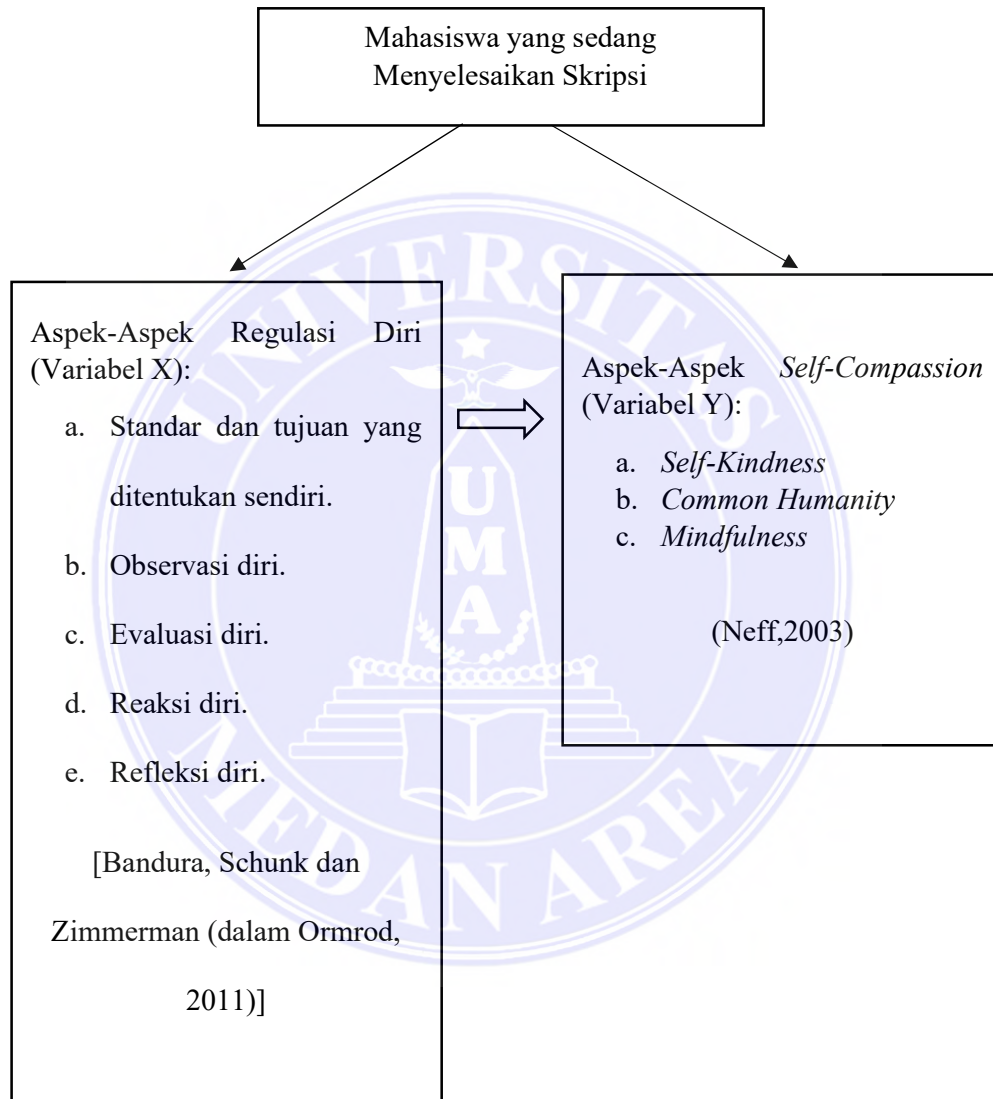
1. Individu yang berkepribadian *conscientiousness* dianggap memiliki seperangkat atribut yang termasuk dalam domain regulasi diri, misalnya, orientasi tujuan, pengendalian diri, ketekunan, musyawarah, organisasi dan ketepatan waktu.
2. Individu yang memiliki kepribadian *agreeableness* dapat meregulasi diri sendiri dalam situasi sosial, sebagai bagian dari kompetensi mereka dalam meregulasi diri.
3. Individu yang berkepribadian *extraversion* memiliki kepercayaan diri dan dapat meregulasi diri ketika menghadapi suatu hal yang memiliki tuntutan kognitif atau mengancam secara sosial.

Penelitian yang berjudul Kontribusi *Big Five* terhadap Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Psikologi UNP menunjukkan dimensi kepribadian *agreeableness* dan *conscientiousness* berkontribusi secara signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar. Dimensi kepribadian *conscientiousness* memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap regulasi diri dalam belajar daripada dimensi kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness*.

Dari temuan di atas, dapat diketahui bahwa regulasi diri berhubungan dengan *self-compassion*. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti, “Hubungan Regulasi Diri

dengan *Self-Compassion* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

2.5. Kerangka Konseptual



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada tanggal 31 Maret 2023 s/d 8 April 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA) yang berakreditasi B. Fakultas ini terletak Jl. Kolam No. 1 Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Fakultas Psikologi UMA dipimpin oleh Bapak Dekan Prof. Hasanuddin, Ph.D.

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki orientasi minat khusus yang terbagi dalam 4 (empat) konsentrasi, yaitu:

- a. Psikologi Industri dan Organisasi
- b. Psikologi Perkembangan
- c. Psikologi Pendidikan
- d. Psikologi Klinis

Berikut visi dan misi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area :

a. Visi

Pada tahun 2025 menjadi program studi yang unggul dalam bidang ilmu psikologi, yang menghasilkan lulusan yang inovatif, berkarakter dan mandiri di tingkat nasional dan internasional.

b. Misi

- Menyelenggarakan layanan pendidikan berbasis kompetensi dengan memberitahu pengetahuan dan keterampilan dalam setiap bidang ilmu psikologi dan karakter.

- Mengembangkan dan menyebarkan ilmu psikologi berdasarkan penelitian ilmiah.
- Mengembangkan budaya kewirausahaan dan kemandirian.
- Melaksanakan kerjasama dan pengabdian kepada masyarakat.
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, etika dan Pancasila.

3.2. Bahan dan Alat

Bahan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang berupa skala *likert* untuk variabel regulasi diri dan *self-compassion* yang dibagikan melalui media *google form*. Kemudian, alat yang digunakan untuk penelitian ini adalah *handphone* atau laptop dan kuota internet.

Berikut penjelasan mengenai skala regulasi diri dan skala *self-compassion* :

1. Skala Regulasi Diri

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi diri dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri berikut ini, yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.

Alternatif jawaban yang digunakan pada skala *likert* ini adalah sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Setiap pernyataan *favourable*, jawaban diberi skor berturut-turut 1, 2, 3 dan 4. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, jawaban diberi skor berkebalikan, yaitu 4, 3, 2 dan 1.

2. Skala *Self-Compassion*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *self-compassion scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003). *Self-compassion scale* ini memiliki 26 aitem yang disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Model skala ini adalah skala *likert* dengan 5 alternatif jawaban, yaitu (1) Sama sekali tidak pernah, (2) Tidak pernah, (3) Kadang-kadang, (4) Sering (5) Sangat sering sekali.

3.3. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka berupa pengumpulan data, penjabaran data tersebut, dan juga ada data berupa informasi kualitatif (Arikunto, 2010). Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu di mana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018).

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2018) adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang peneliti tetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Arikunto (2019) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi, menurut ke dua pengertian di atas, populasi adalah individu yang memiliki karakteristik yang sama meskipun persentase

kemiripannya rendah atau seluruh individu yang menjadi subjek/objek penelitian. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang telah melaksanakan seminar proposal pada Agustus 2022 s/d Februari 2023 berjumlah 70 mahasiswa.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi tersebut harus benar-benar mewakili populasi yang diteliti (Sugiyono, 2018). Sedangkan menurut Arikunto (2019) sampel adalah wakil dari populasi yang akan diteliti. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang mewakili atau representatif dari populasi yang akan diteliti.

Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga didapatkan sampel yang benar-benar berfungsi (Arikunto, 2006). Menurut Arikunto (2019) jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa mengambil sampel 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Tetapi, jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka sebaiknya sampel yang diambil adalah keseluruhan dari populasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk menjadi sampel pada penelitian ini, yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2019 yang sudah melaksanakan seminar proposal pada Agustus 2022 s/d Februari 2023 berjumlah 70 orang.

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian di mana seluruh populasi penelitian digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019 yang pada Agustus 2022 s/d Februari 2023 sudah melaksanakan seminar proposal, sebanyak 70 orang, maka sampelnya adalah keseluruhan populasi yaitu 70 mahasiswa tersebut.

3.5. Prosedur Kerja

Prosedur pertama yang harus peneliti lakukan sebelum melaksanakan penelitian ini adalah melengkapi administrasi yang berkaitan perizinan penelitian. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengurus surat pengantar penelitian dengan mengisi dan menyerahkan surat permohonan pengambilan data kepada dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Setelah surat permohonan tersebut sampai kepada dekan, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area akan mengeluarkan surat pengantar penelitian yang telah disetujui dan ditandatangani oleh dekan, kemudian diserahkan kepada peneliti. Selanjutnya, surat pengantar penelitian tersebut peneliti serahkan ke tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Oleh karena itu, peneliti menyerahkan surat pengantar penelitiannya ke Biro Administrasi Tata laksana Rumah Tangga & Informasi Universitas Medan Area (BATRI UMA). Setelah surat pengantar penelitiannya diterima, BATRI UMA akan mengeluarkan surat izin

penelitian yang kemudian diserahkan kepada peneliti sebagai bukti bahwa peneliti sudah memenuhi kelengkapan administrasi penelitian.

Prosedur selanjutnya yang dilakukan setelah mendapat surat izin penelitian adalah memulai penelitian dengan menyebarkan alat ukur berupa skala *likert* yang telah peneliti persiapkan sebelumnya kepada sampel penelitian. Pengambilan data subjek juga telah peneliti lakukan sebelumnya, guna memenuhi syarat sampel penelitian ini sesuai dengan ciri-ciri yang dibutuhkan. Setelah pengambilan data selesai, peneliti mengurus surat selesai penelitian sebagai bukti bahwa peneliti telah menyelesaikan penelitian ini.

Kemudian, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data. Pengolahan data dimulai dengan *skoring* hasil jawaban sampel pada skala *likert* yang telah disebar. Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan sekecil apapun antara subjek yang lain (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk.

Setelah diuji validitasnya, alat ukur juga harus diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjukkan konsistensi, kejelasan, dan kepercayaan alat ukur. Hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel, apabila dilakukan pengukuran ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama, hasil yang diperoleh relatif sama (Azwar, 2012).

Teknik yang digunakan untuk mengetahui realibilitas alat ukur (skala) dalam penelitian ini adalah koefisien *Alpha Cronbach*.

Setelah datanya dinyatakan valid dan reliabel, peneliti langsung menganalisis data dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dikarenakan peneliti menggunakan sistem *try out* terpakai. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data dalam penelitian ini. Uji normalitas dianalisis menggunakan aplikasi *Jasp 0.17.1* dengan teknik *Shapiro Wilk* karena sampel peneliti ada 70 mahasiswa dan teknik *Shapiro Wilk* tersebut reliabel untuk data yang kurang dari 200. Uji normalitas juga menentukan data penelitian ini bersifat parametrik atau non-parametrik.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y) yang berarti apakah regulasi diri memiliki hubungan dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan yang sedang menyelesaikan skripsi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik uji kolerasi *Spearman's Range Order* atau yang biasa dikenal sebagai *Spearman's Rho*.

Setelah proses pengolahan data dan penelitian selesai, peneliti melanjutkan pengerjaan tugas akhir atau skripsi ini hingga selesai.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menguraikan simpulan dan saran-saran yang berhubungan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini. Simpulan dari penelitian ini akan dijelaskan terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti akan mengemukakan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dianalisis, maka berikut kesimpulan yang dapat diambil :

- a. Berdasarkan hasil uji kolerasi *Spearman's Rho* diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi, dibuktikan dengan nilai r_s adalah 0,526 dengan nilai p yaitu $0,001 < 0,05$. Dengan asumsi, jika skor variabel regulasi diri naik, skor variabel *self-compassion* diamati naik atau sebaliknya.
- b. Koefisien Determinasi (KD) dari hubungan variabel bebas (regulasi diri) dengan variabel terikat (*self-compassion*) adalah sebesar sebesar 27,7%. Yang berarti kontribusi atau sumbangan regulasi diri terhadap *self-compassion* adalah 27,7% sementara sisanya (72,3%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- c. Berdasarkan uraian di bab IV, diketahui bahwa regulasi diri para sampel penelitian ini tergolong baik, dibuktikan dengan mean hipotetikny $55 <$

mean empirik 91,900 dan *self-compassion*-nya tergolong tinggi dengan nilai mean hipotetik sebesar $57 < \text{mean empirik sebesar } 89,271$.

5.2. Saran

a. Saran untuk subjek penelitian

Disarankan agar mahasiswa psikologi UMA yang menyelesaikan skripsi tepat waktu untuk mempertahankan regulasi diri yang baik dan *self-compassion* tinggi dalam diri masing-masing agar rencana dan pencapaian lain untuk masa depan nanti juga dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Langkah awal yang dapat dilakukan untuk mempertahankan regulasi diri adalah mengenali emosi diri sendiri. Regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk dapat mengolah pikiran, perasaan, serta perilakunya untuk mencapai suatu tujuan. Jadi, regulasi diri tersebut dapat dilatih dan ditingkatkan melalui dengan mengenali tingkatan emosi diri sendiri. Emosi memang menjadi titik kunci yang harus dijaga dan dikendalikan agar dapat memiliki kondisi regulasi diri yang baik. Cara mempertahankan regulasi diri yang baik selanjutnya adalah dengan berlatih kemampuan khusus *reframing*. Inti dari berlatih kemampuan *reframing* tersebut adalah dengan melihat dan mengambil hikmah lain yang berkaitan dengan peristiwa tertentu terutama untuk kondisi yang positif.

Kemudian, cara untuk meningkatkan *self-compassion* adalah *be mindful*. Saat kamu sedang dihadapi masalah, biarkan kamu merasakan apa yang kamu rasakan, *don't be denied!* Biarkan rasa apapun datang, lalu kemudian kamu akan lebih lega. Cara berikutnya adalah *practice forgiveness*. Setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan dan mengalami kesulitan. Oleh karena itu,

berhenti menyalahkan dirimu sendiri atas kesalahanmu tersebut. Kamu dapat memulai dengan *acceptance*, yaitu menerima bahwa kamu tidak sempurna dan bersikaplah baik pada diri sendiri ketika dihadapi dengan kekurangan dan masalah.

b. Saran untuk Fakultas Psikologi UMA

Disarankan kepada pihak fakultas menyediakan sarana untuk meningkatkan regulasi diri dan *self-compassion* mahasiswa seperti seminar, dan sebagainya agar terjadinya peningkatan jumlah mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu demi tercapainya visi dan misi fakultas Psikologi UMA.

c. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan regulasi diri dengan *self-compassion* disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau kombinasi dari pendekatan kuantitatif dan kualitatif, agar mendapatkan data yang lebih lengkap dan akan saling mendukung dalam pembahasan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*. New York, U.S.: Academic Press Inc.
- Bandura, A. (2015). On Deconstructing Commentaries Regarding Alternative Theories of Self-Regulation. *Journal of Management*, 41, 1025–1044. doi:DOI: 10.1177/0149206315572826
- Barry, J., Zimmerman & Bandura, A. (1994). Impact of Self Regulatory Influences on Writing Course Attainment. *American Educational Research Journal*, 31, 845-862.
- Cahyadi, S. (2014). Peran Emosi Terhadap Self-Regulation Mahasiswa dalam Pengerjaan Skripsi. *Indonesian Journal of Applied Science*, 4, 2-15.
- de la Fuente, J., Paoloni, P., Kauffman, D., Yilmaz Soylu, M., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Big Five, Self-Regulation, and Coping Strategies as Predictors of Achievement Emotions in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3602. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>
- Hall, C. Nathan & Goetz, Thomas. (2013). *Emotion, Motivation, and Self-Regulation* (1st ed.). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociostructural Constraints as Adaptive Challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Hidayat, F. A. (2006). Mengembangkan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 62-71.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). *Communal Aspects of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.

- Neff, K. (2011). *Self Compassion-The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Australia: HarperCollins Publishers.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In *Handbook of mindfulness and self-regulation*. Springer, New York, NY.
- Rena, S. (2018). *Mengatasi Stres melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri*. Kuningan, Jawa Barat: Penerbit Nusa Litera Inspirasi.
- Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati-Jurnal Bimbingan Konseling*, 8, 137-144.
- Sahranavard, S., Miri, R. Mohamad & Salehiniya, H. (2018, December). The Relationship between Self-Regulation and Educational Performances in Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 1-5. doi:10.4103/jehp.jehp_93_18
- Self-Regulation Strategies Improve Self-Discipline in Adolescents: Benefits of Mental Contrasting and Implementation Intentions. (2011, January). *Educational Psychology*, 31, 17-26. doi:10.1080/01443410.2010.506003
- Siswati & Ratna, N. Frieda. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3, 22-28. doi:https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3
- Sofiachudairi & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7, 54-59.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. 1994. *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schutz, P. A. and Davis, H. A. 2000. Emotions and Self-Regulation During Test Taking. *Educational Psychologist* 35: 243-256.
- Schutz, P.A., Davis, H.A. & Schwanenflugel, P.J. 2002. Organization of Concepts Relevant to Emotions and Their Regulation During Test Taking. *The Journal of Experimental Education* 2002, 70, 4: 316-342.
- Vohs, K. D. (Ed.). (2011). *Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications* (2nd ed.). New York, United States of America: The Guilford Press.
- Vohs, K. D. (Ed.). (2016). *Handbook of Self-Regulation, Third Edition Research, Theory, and Applications* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.



LAMPIRAN I
Skala Penelitian

SKALA REGULASI DIRI

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

NPM :

Kelas :

Progres Tugas Akhir : Sudah Seminar Proposal/Seminar Hasil/Sidang*

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian, pilihlah jawaban diantara empat pilihan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda dengan memberi tanda centang(√) pada kolom yang tersedia. **Anda hanya dapat memilih satu jawaban dan tidak ada jawaban benar maupun salah.**

1. STS berarti Anda merasa sangat tidak setuju dengan pertanyaan yang disajikan.
2. TS berarti Anda merasa tidak setuju dengan pertanyaan yang disajikan.
3. S berarti Anda merasa setuju dengan pertanyaan yang disajikan.
4. SS berarti Anda merasa sangat setuju dengan pertanyaan yang disajikan.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya harus memegang teguh norma yang berlaku di kampus sebagai landasan saya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.				
2.	Hal-hal yang saya lakukan dalam pengerjaan skripsi tidak saya perhatikan.				
3.	Pembuatan skripsi saya berjalan begitu saja tanpa tujuan yang pasti.				
4.	Menurut saya, saya harus mempunyai tujuan yang jelas dalam mengerjakan skripsi.				
5.	Saya mengetahui kelemahan saya dalam mengerjakan skripsi.				
6.	Saya dapat menilai sendiri hal-hal yang saya lakukan dalam pengerjaan skripsi.				
7.	Saya mengerjakan skripsi saat saya ingin saja.				
8.	Saya merasa tidak mempunyai keahlian khusus di bidang skripsi yang saya ambil.				
9.	Saya mengetahui kelebihan saya dalam mengerjakan skripsi.				
10.	Sekali saya menetapkan tujuan, saya tidak akan mengubahnya lagi.				

11.	Saya tidak tahu apa manfaat dari mengerjakan skripsi.				
12.	Saya tidak memikirkan apa yang telah saya kerjakan dalam pembuatan skripsi.				
13.	Saya sulit memprediksi akibat dari tindakan yang saya lakukan.				
14.	Saya mampu mengukur keberhasilan saya dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.				
15.	Penerimaan orang lain atas perilaku saya bagi saya tidak begitu penting.				
16.	Bagi saya, keberhasilan saya tidak memberikan efek apapun pada pencapaian tujuan saya.				
17.	Saya mampu menilai baik atau buruk perilaku saya.				
18.	Saya tidak mau mengingat kegagalan saya dalam mencapai target pengerjaan skripsi.				
19.	Saya mengerjakan tugas skripsi dan tugas lainnya sesuai dengan mood saja.				
20.	Saya memikirkan kekurangan yang menyebabkan saya gagal mencapai target pengerjaan skripsi.				
21.	Saya memberi penghargaan pada diri saya atas keberhasilan yang saya capai.				
22.	Saya memikirkan bagaimana menyeimbangkan tujuan kuliah saya yaitu menyelesaikan skripsi tepat waktu dan hal lainnya (tugas rumah, bermain dengan teman sebaya, dll).				
23.	Saya tidak memikirkan kelebihan dan kelemahan saya dalam mengerjakan skripsi.				
24.	Saya harus membuat skala prioritas dalam mengerjakan skripsi.				
25.	Saya tidak menggunakan kegagalan saya untuk memperbaiki diri.				
26.	Saya tidak menyadari kesalahan yang saya lakukan dalam pengerjaan skripsi.				
27.	Keberhasilan saya menjadi penguat untuk meningkatkan kemampuan diri saya.				
28.	Saya paham seberapa jauh kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.				
29.	Saya memperhitungkan peluang berdasarkan kemampuan diri.				
30.	Saya merenungkan kembali tujuan saya ketika ada kegiatan lain di saat-saat pengerjaan skripsi.				

****Coret yang tidak perlu***

SKALA *SELF-COMPASSION*

Identitas Diri

Nama (Inisial) :

NPM :

Kelas :

Progres Tugas Akhir : Sudah Seminar Proposal/Seminar Hasil/Sidang*

Petunjuk Pengisian Skala

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum menjawab. **Dalam setiap pernyataan Anda hanya dapat memilih satu jawaban dan tidak ada jawaban benar maupun salah.** Pilihlah jawaban diantara lima (5) alternatif berikut yang menunjukkan tingkat kesesuaian dengan diri Anda, kemudian berilah tanda centang (√) pada pilihan yang tersedia.

1 = Sama Sekali Tidak Pernah

2 = Tidak pernah

3 = Kadang- kadang

4 = Sering

5 = Sangat sering sekali

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak dapat menerima kekurangan dan kesalahan yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi.					
2.	Ketika merasa terpuruk saat mengerjakan skripsi, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada kesalahan saya.					
3.	Ketika hal sulit terjadi saat mengerjakan skripsi, saya memandang bahwa itu normal dan setiap mahasiswa juga pernah mengalaminya.					
4.	Memikirkan tentang kekurangan saya dalam mengerjakan skripsi membuat saya cenderung merasa lebih terpisah dari semua mahasiswa.					
5.	Saya berusaha mencintai diri sendiri ketika mengalami permasalahan emosional dalam pembuatan skripsi.					
6.	Ketika gagal atas sesuatu yang penting dalam pengerjaan skripsi, saya dikuasai oleh perasaan tidak berdaya.					

7.	Ketika merasa terpuruk selama masa pembuatan skripsi, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak mahasiswa lain yang merasakan hal yang sama.					
8.	Ketika dalam masa pengerjaan skripsi yang sulit, saya cenderung menjadi lebih keras terhadap diri sendiri.					
9.	Ketika hasil bimbingan skripsi mengecewakan, saya akan berusaha untuk menjaga agar emosi tetap seimbang.					
10.	Ketika merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, saya mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh banyak mahasiswa.					
11.	Saya cenderung tidak menoleransi aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
12.	Saat dalam masa pengerjaan skripsi yang sulit, saya memperlakukan diri saya dengan penuh perhatian dan kelembutan.					
13.	Ketika merasa terpuruk selama masa pembuatan skripsi, saya merasa mahasiswa lain lebih pandai dibanding saya.					
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi saat proses pengerjaan skripsi, saya berusaha untuk memandang situasi dengan seimbang.					
15.	Saya berusaha memandang kesalahan dalam skripsi saya sebagai bagian normal dari pembuatan skripsi.					
16.	Saya kecewa saat banyak yang harus direvisi dalam skripsi saya.					
17.	Ketika gagal dalam sesuatu yang penting dalam pengerjaan skripsi, saya berusaha untuk tetap memandang sesuai dengan cara pandang saya akan sesuatu.					
18.	Ketika saya berjuang dengan susah payah mengerjakan skripsi, saya cenderung beranggapan bahwa mahasiswa lain lebih mudah mengerjakannya.					
19.	Saya memperlakukan diri saya dengan baik saat mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi.					
20.	Ketika ada sesuatu yang mengecewakan saat pembuatan skripsi, saya mudah terbawa perasaan.					
21.	Saya bersikap acuh terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi.					
22.	Saat saya merasa sedih, saya mencoba untuk memahami perasaan saya dengan rasa keingintahuan dan keterbukaan.					
23.	Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri dalam membuat skripsi.					

24.	Saat masa pembuatan skripsi, terjadi sesuatu yang menyakitkan, saya cenderung berlebihan dalam menyikapinya.					
25.	Ketika saya gagal dalam sesuatu yang penting dalam proses pembuatan skripsi, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan tersebut.					
26.	Saya mencoba memahami dan bersabar terhadap hal yang tidak saya pahami dan sukai ketika mengerjakan skripsi.					

**Coret yang tidak perlu*



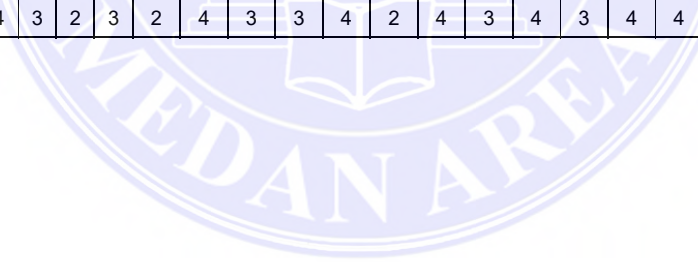


LAMPIRAN II
Data Penelitian

REGULASI DIRI

No.	Nama	Item Jawaban																														Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Responden 1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	1	2	3	4	4	1	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	1	91
2	Responden 2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	85	
3	Responden 3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	85	
4	Responden 4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	1	3	3	2	3	1	3	2	86	
5	Responden 5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
6	Responden 6	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	88	
7	Responden 7	3	3	3	4	4	3	1	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	4	3	2	3	3	3	4	4	3	85	
8	Responden 8	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	88	
9	Responden 9	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	1	2	3	4	3	100	
10	Responden 10	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	84	
11	Responden 11	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
12	Responden 12	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	106	
13	Responden 13	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	85	
14	Responden 14	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	102	
15	Responden 15	3	3	4	4	4	4	1	1	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99	
16	Responden 16	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	4	4	4	84	
17	Responden 17	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	80	
18	Responden 18	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	92	
19	Responden 19	3	3	3	4	4	4	1	1	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	90	
20	Responden 20	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	105	
21	Responden 21	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109	
22	Responden 22	3	2	2	3	3	4	1	1	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	72	
23	Responden 23	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	89	
24	Responden 24	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	2	1	4	3	2	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	96	
25	Responden 25	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	86	

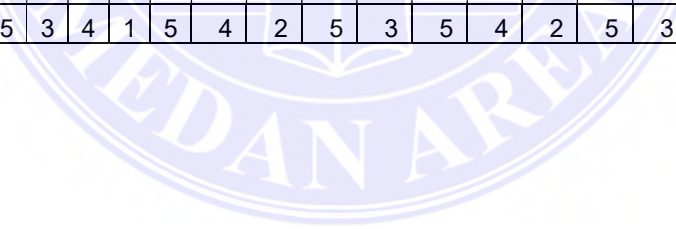
53	Responden 53	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	87
54	Responden 54	4	3	4	1	3	3	2	2	4	1	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	91
55	Responden 55	4	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
56	Responden 56	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	103
57	Responden 57	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	97
58	Responden 58	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
59	Responden 59	4	4	4	4	3	4	2	1	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	101	
60	Responden 60	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	76	
61	Responden 61	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	98	
62	Responden 62	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	88
63	Responden 63	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
64	Responden 64	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
65	Responden 65	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	2	3	4	4	4	97	
66	Responden 66	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	3	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	86	
67	Responden 67	4	3	3	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	106	
68	Responden 68	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	81	
69	Responden 69	4	4	4	4	3	3	2	1	4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	1	1	3	4	2	86	
70	Responden 70	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	102



SELF-COMPASSION

No.	Nama	Item Jawaban																								Total		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26
1	Responden 1	3	3	3	2	4	2	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	81
2	Responden 2	2	3	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	87
3	Responden 3	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	4	3	4	4	5	87
4	Responden 4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	5	1	4	4	3	2	3	2	2	75	
5	Responden 5	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	85
6	Responden 6	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	104
7	Responden 7	5	2	4	1	3	1	5	1	1	5	1	4	1	4	5	1	5	1	1	1	5	3	5	1	3	4	73
8	Responden 8	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	3	4	94
9	Responden 9	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	1	1	5	89
10	Responden 10	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	80
11	Responden 11	4	3	4	4	5	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	93
12	Responden 12	2	3	5	3	4	3	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	2	5	102
13	Responden 13	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	79
14	Responden 14	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	77
15	Responden 15	4	2	5	3	4	3	5	2	5	5	4	5	1	1	2	2	3	3	3	1	5	3	5	1	2	3	82
16	Responden 16	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
17	Responden 17	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	82
18	Responden 18	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5	3	5	5	3	4	3	5	3	2	4	4	3	4	4	98
19	Responden 19	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	3	4	2	4	4	2	4	2	4	3	3	5	5	3	2	5	98
20	Responden 20	5	5	4	5	3	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	4	102
21	Responden 21	5	4	5	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	3	97
22	Responden 22	3	2	3	3	4	3	5	2	3	4	2	4	1	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	78
23	Responden 23	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
24	Responden 24	5	5	3	5	3	5	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	1	5	111

52	Responden 52	3	2	4	2	4	1	4	3	5	5	1	3	3	4	4	3	3	1	3	1	2	5	5	1	1	4	77
53	Responden 53	3	3	4	4	3	2	5	3	5	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	1	2	3	4	3	2	5	83
54	Responden 54	4	4	4	4	4	3	5	2	4	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	99
55	Responden 55	2	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	3	4	86
56	Responden 56	5	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
57	Responden 57	3	5	5	4	3	3	2	2	5	3	4	5	1	3	3	1	2	2	5	3	4	4	3	5	3	3	86
58	Responden 58	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	118
59	Responden 59	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	3	4	3	5	3	4	5	5	5	5	5	116
60	Responden 60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
61	Responden 61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
62	Responden 62	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	86
63	Responden 63	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
64	Responden 64	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	4	86
65	Responden 65	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	1	3	4	1	5	1	4	1	2	2	4	1	1	3	73
66	Responden 66	5	3	3	3	5	2	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	89
67	Responden 67	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	2	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	116
68	Responden 68	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	74
69	Responden 69	4	3	4	2	4	3	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	5	2	1	3	5	2	3	5	91
70	Responden 70	5	3	5	2	5	3	4	1	5	4	2	5	3	5	4	2	5	3	4	3	2	5	5	3	2	5	95





Results**Reliability of Regulasi Diri****Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	Cronbach's α	Average interitem correlation	mean	sd
Point estimate	0.835	0.159	91.900	8.761
95% CI lower bound	0.775	0.107	89.848	7.512
95% CI upper bound	0.883	0.221	93.952	10.513

Note. The following items correlated negatively with the scale: RD8, RD10, RD20.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped			
	Cronbach's α	Item-rest correlation	Mean	sd
RD1	3.714	0.261	3.714	0.455
RD2	3.343	0.461	3.343	0.611
RD3	3.400	0.614	3.400	0.600
RD4	3.557	0.356	3.557	0.581
RD5	3.314	0.465	3.314	0.498
RD6	3.043	0.152	3.043	0.770
RD7	2.657	0.325	2.657	0.883
RD8	1.971	-0.372	1.971	0.701
RD9	3.143	0.490	3.143	0.597
RD10	2.186	-0.180	2.186	0.822
RD11	3.271	0.582	3.271	0.760
RD12	3.043	0.474	3.043	0.711
RD13	2.843	0.672	2.843	0.792
RD14	3.014	0.315	3.014	0.670
RD15	2.557	0.318	2.557	0.810
RD16	3.200	0.647	3.200	0.734

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

If item dropped				
Item	Cronbach's α	Item-rest correlation	Mean	sd
RD17	3.171	0.548	3.171	0.680
RD18	3.271	0.509	3.271	0.700
RD19	2.600	0.308	2.600	0.824
RD20	2.829	-0.097	2.829	0.851
RD21	3.400	0.465	3.400	0.600
RD22	3.400	0.509	3.400	0.689
RD23	2.843	0.294	2.843	0.828
RD24	3.314	0.538	3.314	0.578
RD25	3.057	0.419	3.057	0.866
RD26	2.900	0.552	2.900	0.764
RD27	3.257	0.413	3.257	0.652
RD28	3.329	0.572	3.329	0.531
RD29	3.257	0.445	3.257	0.502
RD30	3.014	-0.016	3.014	0.712

Reliability of Self-Compassion

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α	Average interitem correlation
Point estimate	0.877	0.217
95% CI lower bound	0.830	0.138
95% CI upper bound	0.914	0.304

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
SC1	0.871	0.483
SC2	0.872	0.442
SC3	0.872	0.495
SC4	0.870	0.525
SC5	0.875	0.353
SC6	0.865	0.700
SC7	0.881	0.136
SC8	0.880	0.131
SC9	0.878	0.255
SC10	0.881	0.103
SC11	0.873	0.421
SC12	0.873	0.411
SC13	0.871	0.497
SC14	0.873	0.430
SC15	0.871	0.532
SC16	0.873	0.422
SC17	0.876	0.280
SC18	0.872	0.465
SC19	0.868	0.616
SC20	0.867	0.620
SC21	0.875	0.346
SC22	0.868	0.625
SC23	0.873	0.418
SC24	0.866	0.667
SC25	0.871	0.478

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
SC26	0.871	0.499

Construct Validity of Regulasi Diri**Model fit****Chi-square test**

Model	χ^2	df	p
Baseline model	1204.394	435	
Factor model	775.317	405	< .001

Parameter estimates**Factor loadings**

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Factor 1	RD1	λ_{11}	0.102	0.056	1.815	0.070	-0.008	0.211	0.225
	RD2	λ_{12}	0.286	0.072	3.987	< .001	0.146	0.427	0.472
	RD3	λ_{13}	0.379	0.066	5.715	< .001	0.249	0.509	0.637
	RD4	λ_{14}	0.218	0.070	3.140	0.002	0.082	0.355	0.379
	RD5	λ_{15}	0.262	0.057	4.574	< .001	0.150	0.374	0.530
	RD6	λ_{16}	0.247	0.094	2.642	0.008	0.064	0.431	0.324
	RD7	λ_{17}	0.219	0.108	2.024	0.043	0.007	0.432	0.250
	RD8	λ_{18}	-0.319	0.083	-3.844	< .001	-0.482	-0.157	-0.459
	RD9	λ_{19}	0.347	0.067	5.150	< .001	0.215	0.479	0.586
	RD10	λ_{110}	-0.226	0.101	-2.237	0.025	-0.424	-0.028	-0.277

Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
RD11	λ_{111}		0.474	0.085	5.570	< .001	0.307	0.641	0.629
RD12	λ_{112}		0.385	0.082	4.683	< .001	0.224	0.547	0.546
RD13	λ_{113}		0.561	0.085	6.598	< .001	0.395	0.728	0.714
RD14	λ_{114}		0.327	0.079	4.160	< .001	0.173	0.480	0.491
RD15	λ_{115}		0.205	0.100	2.061	0.039	0.010	0.401	0.255
RD16	λ_{116}		0.419	0.084	5.004	< .001	0.255	0.584	0.575
RD17	λ_{117}		0.405	0.076	5.300	< .001	0.255	0.554	0.599
RD18	λ_{118}		0.349	0.081	4.294	< .001	0.190	0.508	0.502
RD19	λ_{119}		0.210	0.101	2.075	0.038	0.012	0.408	0.256
RD20	λ_{120}		-0.095	0.106	-0.898	0.369	-0.302	0.112	-0.112
RD21	λ_{121}		0.323	0.069	4.692	< .001	0.188	0.458	0.542
RD22	λ_{122}		0.388	0.078	4.959	< .001	0.235	0.542	0.567
RD23	λ_{123}		0.260	0.100	2.595	0.009	0.064	0.457	0.317
RD24	λ_{124}		0.359	0.064	5.587	< .001	0.233	0.485	0.625
RD25	λ_{125}		0.362	0.103	3.508	< .001	0.160	0.564	0.421
RD26	λ_{126}		0.456	0.086	5.330	< .001	0.288	0.624	0.601
RD27	λ_{127}		0.326	0.076	4.272	< .001	0.176	0.475	0.503
RD28	λ_{128}		0.346	0.059	5.884	< .001	0.231	0.461	0.657
RD29	λ_{129}		0.284	0.058	4.947	< .001	0.172	0.397	0.571
RD30	λ_{130}		0.026	0.089	0.297	0.767	-0.148	0.200	0.037

Factor variances

Factor	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
Factor 1	1.000	0.000			1.000	1.000	1.000

Residual variances

Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
RD1	0.194	0.033	5.884	< .001	0.129	0.258	0.950
RD2	0.286	0.050	5.723	< .001	0.188	0.384	0.777
RD3	0.211	0.038	5.487	< .001	0.135	0.286	0.595
RD4	0.285	0.049	5.815	< .001	0.189	0.381	0.857
RD5	0.176	0.031	5.676	< .001	0.115	0.236	0.719
RD6	0.523	0.090	5.838	< .001	0.347	0.698	0.895
RD7	0.720	0.123	5.874	< .001	0.480	0.960	0.937
RD8	0.383	0.067	5.723	< .001	0.252	0.514	0.790
RD9	0.231	0.041	5.581	< .001	0.150	0.311	0.657
RD10	0.614	0.105	5.856	< .001	0.409	0.820	0.923
RD11	0.344	0.064	5.416	< .001	0.220	0.469	0.605
RD12	0.350	0.063	5.585	< .001	0.227	0.472	0.702
RD13	0.303	0.059	5.154	< .001	0.188	0.418	0.490
RD14	0.336	0.059	5.694	< .001	0.220	0.452	0.759
RD15	0.605	0.103	5.869	< .001	0.403	0.806	0.935
RD16	0.355	0.064	5.553	< .001	0.230	0.481	0.669
RD17	0.293	0.053	5.571	< .001	0.190	0.396	0.641
RD18	0.362	0.063	5.710	< .001	0.238	0.486	0.748
RD19	0.625	0.106	5.871	< .001	0.416	0.833	0.934

Residual variances

Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
RD20	0.704	0.119	5.908	< .001	0.471	0.938	0.987
RD21	0.250	0.044	5.648	< .001	0.163	0.337	0.706
RD22	0.318	0.057	5.626	< .001	0.207	0.429	0.679
RD23	0.608	0.104	5.850	< .001	0.404	0.811	0.900
RD24	0.201	0.036	5.509	< .001	0.129	0.272	0.609
RD25	0.609	0.105	5.775	< .001	0.402	0.815	0.823
RD26	0.368	0.066	5.578	< .001	0.239	0.497	0.639
RD27	0.313	0.055	5.674	< .001	0.205	0.422	0.747
RD28	0.158	0.030	5.330	< .001	0.100	0.216	0.569
RD29	0.167	0.030	5.546	< .001	0.108	0.226	0.674
RD30	0.499	0.084	5.915	< .001	0.334	0.664	0.999

Construct Validity of Self-Compassion**Model fit****Chi-square test**

Model	X ²	df	P
Baseline model	1095.010	325	
Factor model	695.899	299	< .001

Parameter estimates**Factor loadings**

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Factor 1	SC1	λ_{11}	0.417	0.105	3.963	< .001	0.211	0.623	0.468

Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
SC2		λ_{12}	0.497	0.107	4.623	< .001	0.286	0.707	0.534
SC3		λ_{13}	0.310	0.088	3.515	< .001	0.137	0.483	0.421
SC4		λ_{14}	0.639	0.111	5.756	< .001	0.422	0.857	0.638
SC5		λ_{15}	0.201	0.100	1.998	0.046	0.004	0.397	0.250
SC6		λ_{16}	0.789	0.098	8.055	< .001	0.597	0.982	0.814
SC7		λ_{17}	-0.027	0.126	-0.214	0.830	-0.274	0.220	-0.027
SC8		λ_{18}	0.143	0.114	1.250	0.211	-0.081	0.366	0.155
SC9		λ_{19}	0.221	0.128	1.730	0.084	-0.029	0.472	0.215
SC10		λ_{110}	-0.054	0.115	-0.467	0.641	-0.278	0.171	-0.059
SC11		λ_{111}	0.404	0.105	3.841	< .001	0.198	0.611	0.453
SC12		λ_{112}	0.290	0.104	2.790	0.005	0.086	0.493	0.342
SC13		λ_{113}	0.650	0.117	5.535	< .001	0.420	0.880	0.620
SC14		λ_{114}	0.333	0.104	3.194	0.001	0.129	0.537	0.387
SC15		λ_{115}	0.348	0.098	3.566	< .001	0.157	0.540	0.430
SC16		λ_{116}	0.567	0.120	4.745	< .001	0.333	0.801	0.545
SC17		λ_{117}	0.154	0.096	1.605	0.108	-0.034	0.341	0.200
SC18		λ_{118}	0.627	0.110	5.695	< .001	0.412	0.843	0.638
SC19		λ_{119}	0.518	0.101	5.106	< .001	0.319	0.717	0.583
SC20		λ_{120}	0.810	0.110	7.368	< .001	0.595	1.026	0.766
SC21		λ_{121}	0.447	0.120	3.738	< .001	0.213	0.682	0.443
SC22		λ_{122}	0.497	0.105	4.737	< .001	0.291	0.703	0.550
SC23		λ_{123}	0.163	0.088	1.853	0.064	-0.009	0.335	0.234
SC24		λ_{124}	0.865	0.109	7.909	< .001	0.651	1.079	0.806

Factor loadings

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
	SC25	λ_{125}	0.638	0.119	5.356	< .001	0.404	0.871	0.604
	SC26	λ_{126}	0.294	0.099	2.967	0.003	0.100	0.489	0.363

Factor variances

Factor	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
Factor 1	1.000	0.000			1.000	1.000	1.000

Residual variances

Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
SC1	0.619	0.108	5.739	< .001	0.408	0.830	0.781
SC2	0.619	0.109	5.681	< .001	0.405	0.832	0.715
SC3	0.447	0.077	5.778	< .001	0.295	0.598	0.823
SC4	0.595	0.108	5.525	< .001	0.384	0.807	0.593
SC5	0.606	0.103	5.865	< .001	0.404	0.809	0.938
SC6	0.317	0.067	4.770	< .001	0.187	0.448	0.337
SC7	0.988	0.167	5.916	< .001	0.661	1.315	0.999
SC8	0.825	0.140	5.903	< .001	0.551	1.099	0.976
SC9	1.009	0.171	5.884	< .001	0.673	1.345	0.954
SC10	0.823	0.139	5.914	< .001	0.551	1.096	0.997
SC11	0.633	0.110	5.773	< .001	0.418	0.848	0.795
SC12	0.635	0.109	5.823	< .001	0.421	0.849	0.883

Residual variances

Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
					Lower	Upper	
SC13	0.677	0.122	5.535	< .001	0.437	0.917	0.616
SC14	0.629	0.109	5.796	< .001	0.416	0.842	0.850
SC15	0.533	0.093	5.738	< .001	0.351	0.715	0.815
SC16	0.761	0.134	5.675	< .001	0.498	1.024	0.703
SC17	0.567	0.096	5.889	< .001	0.379	0.756	0.960
SC18	0.575	0.106	5.432	< .001	0.367	0.782	0.593
SC19	0.523	0.094	5.577	< .001	0.339	0.706	0.661
SC20	0.462	0.091	5.099	< .001	0.284	0.640	0.413
SC21	0.820	0.142	5.776	< .001	0.542	1.098	0.804
SC22	0.568	0.102	5.589	< .001	0.369	0.768	0.697
SC23	0.458	0.078	5.865	< .001	0.305	0.612	0.945
SC24	0.403	0.085	4.748	< .001	0.237	0.570	0.350
SC25	0.707	0.127	5.555	< .001	0.457	0.956	0.635
SC26	0.570	0.098	5.799	< .001	0.377	0.762	0.868



LAMPIRAN IV
Hasil Uji Normalitas

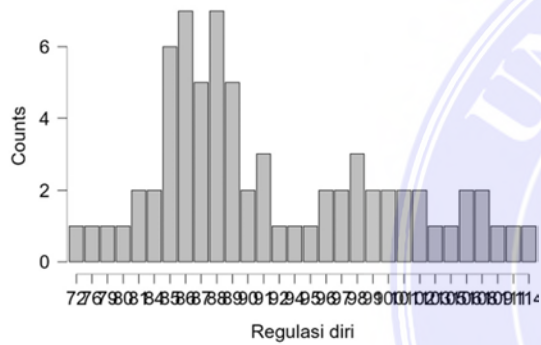
Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

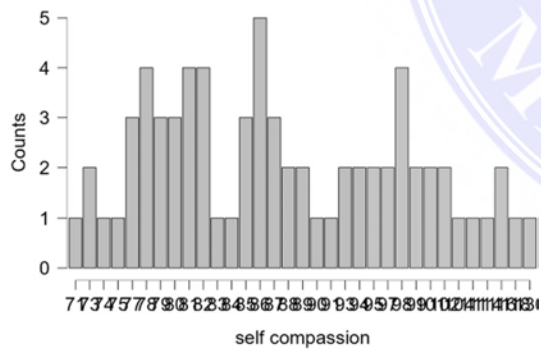
	Valid	Mean	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Minimum	Maximum
Regulasi diri	70	91.900	8.761	0.509	0.287	-0.180	0.566	0.950	0.007	72.000	114.000
Self-compassion	70	89.271	12.088	1.088	0.287	1.167	0.566	0.920	< .001	71.000	130.000

Distribution Plots

Regulasi diri

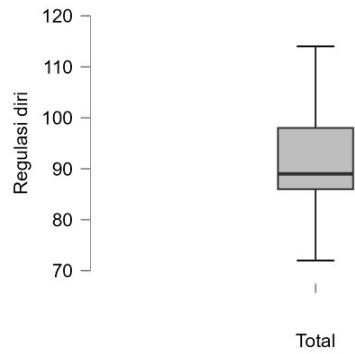


Self-Compassion

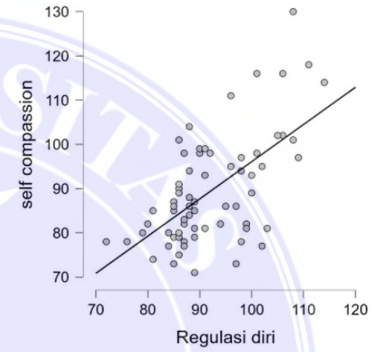
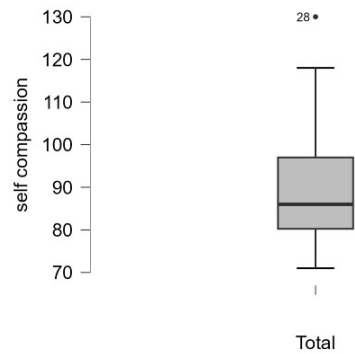


Boxplots

Regulasi Diri



Self-Compassion





LAMPIRAN V
Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Correlation

Correlation Table

	Pearson		Spearman	
	r	p	r _s	p
Regulasi diri - self compassion	0.610	*** < .001	0.526	*** < .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001





LAMPIRAN VI
Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7362012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225802 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 606/UMA/B/01.7/III/2023
Lamp. : 1 (satu) lembar.
Hal : Izin Riset Dan Pengambilan Data

31 Maret 2023.

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di - M e d a n

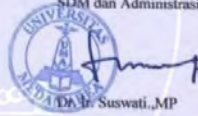
sesuai dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 758/FPSU/01.10/III/2023 tertanggal 29 Maret 2023, perihal Permohonan Izin Pengambilan Data dan Riset di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Sofia Annisa Ritonga
No. Pokok Mahasiswa : 188600042
Fakultas : Fakultas Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data tersebut, untuk penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Self – Compassion Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019 Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu".

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan
SDM dan Administrasi Keuangan,


DA Dr. Suswati, MP

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs
2. File



LAMPIRAN VII
Surat Selesai Penelitian

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : *B65* /UMA/B/01.7/V/2023


Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Sofia Annisa Ritonga
No. Pokok Mahasiswa	: 188600042
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi **“Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Self – Compassion Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2019 Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu ”**.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 19 Mei 2023.
An Rektor,
Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
Administrasi Keuangan,

Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs.
2. File

