

**PERBEDAAN *SELF COMPASSION* DITINJAU DARI  
JENIS KELAMIN PADA KARYAWAN  
PT MUSTIKA MITRA ABADI**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
DILLA PRADIA LESTARI  
208600245**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**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 5/12/25

Access From (repository.uma.ac.id)5/12/25

**PERBEDAAN *SELF COMPASSION* DITINJAU DARI  
JENIS KELAMIN PADA KARYAWAN  
PT MUSTIKA MITRA ABADI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area*

**OLEH:  
DILLA PRADIA LESTARI  
208600245**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

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 5/12/25

Access From (repository.uma.ac.id)5/12/25

## HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : PERBEDAAN *SELF COMPASSION* DITINJAU DARI  
JENIS KELAMIN PADA KARYAWAN PT MUSTIKA  
MITRA ABADI  
NAMA : DILLA PRADIA LESTARI  
NPM : 208600245  
FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh:  
Komisi Pembimbing

Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Pembimbing

Mengetahui:

  
Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

  
Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ketua Program Studi

Tanggal Lulus: 26 Agustus 2025

## 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 26 Agustus 2025



Dilla Pradia Lestari  
208600245

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

---

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

Nama : Dilla Pradia Lestari  
NPM : 208600245  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

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

**“Perbedaan *Self Compassion* ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Karyawan PT Mustika Mitra Abadi”.**

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/tesis saya 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 : 26 Agustus 2025

Yang Menyatakan



(Dilla Pradia Lestari)

## ABSTRAK

### PERBEDAAN *SELF COMPASSION* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA KARYAWAN PT MUSTIKA MITRA ABADI

OLEH:  
DILLA PRADIA LESTARI  
208600245

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara karyawan laki-laki dan perempuan di PT Mustika Mitra Abadi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif komparatif. Populasi yang akan digunakan untuk penelitian adalah seluruh karyawan PT Mustika Mitra Abadi yang berjumlah 80 karyawan dan sampel yang digunakan untuk penelitian adalah seluruh karyawan PT Mustika Mitra Abadi yang berjumlah 80 karyawan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis *Independent Samples T-test*, diketahui terdapat perbedaan *self compassion* yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai  $t = -9.003$  dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara karyawan laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikansi uji *T-test* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai rata-rata *self-compassion* karyawan laki-laki sebesar 94,12 termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan nilai rata-rata *self-compassion* karyawan perempuan sebesar 62,32 termasuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** *Self-comparison*, Jenis Kelamin, Karyawan.



## ABSTRACT

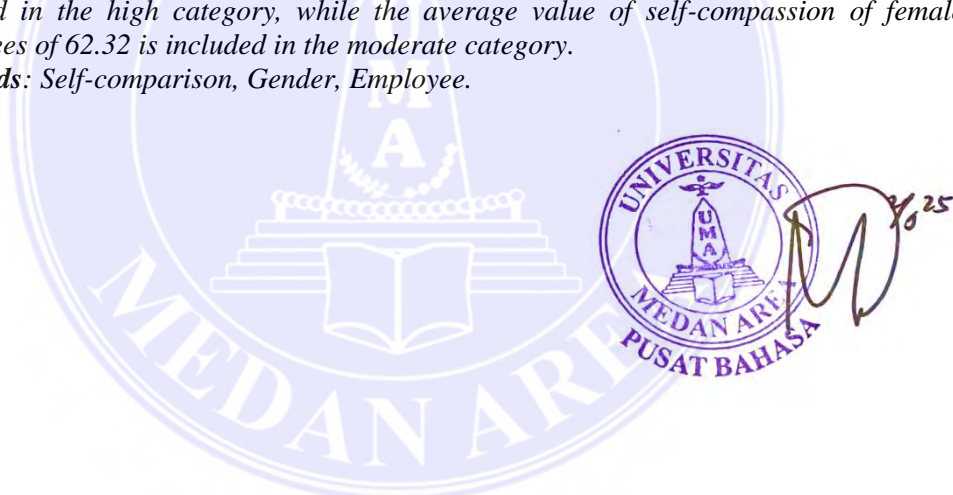
### ***DIFFERENCES IN SELF COMPASSION REVIEWED BY GENDER IN EMPLOYEES OF PT MUSTIKA MITRA ABADI***

**BY:**

**DILLA PRADIA LESTARI  
208600245**

*This study aims to determine the differences in self-compassion between male and female employees at PT Mustika Mitra Abadi. The research method used is comparative quantitative. The population to be used for the study is all employees of PT Mustika Mitra Abadi totaling 80 employees and the sample used for the study is all employees of PT Mustika Mitra Abadi totaling 80 employees. The sampling technique in this study is total sampling. Based on the calculation results of the Independent Samples T-test analysis, it is known that there is a significant difference in self-compassion in terms of gender. This result is known by looking at the  $t$  value = -9.003 with a significance value (2-tailed) of 0.000. The results of the study indicate that there is a significant difference in self-compassion between male and female employees, with a significance value of the T-test of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The average value of self-compassion of male employees of 94.12 is included in the high category, while the average value of self-compassion of female employees of 62.32 is included in the moderate category.*

**Keywords:** Self-comparison, Gender, Employee.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah atas segala hikmah dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Adapun judul dari penelitian ini adalah Perbedaan *self compassion* ditinjau dari jenis kelamin pada karyawan PT Mustika Mitra Abadi.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area, kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing, kepada Bapak Azhar Aziz, S.Psi., M.A selaku Ketua Panitia, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji, kepada Ibu Rahma Afwina, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Panitia dan kepada pihak PT Mustika Mitra Abadi.

Saya sebagai peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan baik dalam penulisan skripsi ini maupun pada saat perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat mendorong para peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 26 Agustus 2025  
Peneliti,



Dilla Pradia Lestari  
NPM. 208600245



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Hipotesis Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 <i>Self-Compassion</i> .....	7
2.1.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	7
2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	8
2.1.3 Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i> .....	12
2.1.4 Ciri-ciri <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.1.5 Manfaat <i>Self Compassion</i> .....	21
2.2 Jenis Kelamin .....	22
2.2.1 Pengertian Jenis Kelamin .....	22
2.2.2 Faktor yang memengaruhi Perkembangan Jenis Kelamin.....	23
2.2.3 Streotip Jenis kelamin/Gender .....	26
2.3 <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....	28
2.4 Kerangka Konseptual .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Waktu dan Tempat.....	30
3.2 Tipe Penelitian .....	30

3.3	Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.5	Populasi dan Sampel.....	32
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7	Validitas dan Reliabilitas .....	34
3.8	Metode Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>38</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.1.1	Uji Validitas.....	38
4.1.2	Uji Normalitas .....	38
4.1.3	Uji Reliabilitas .....	39
4.1.4	Uji Homogenitas Varians .....	40
4.1.5	Hasil Perhitungan Analisis Varians .....	41
4.1.6	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	42
4.2	Pembahasan .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>48</b>
5.1	Simpulan.....	48
5.2	Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kerangka Konseptual .....	29
Tabel 1.2 Skor Alternatif Jawaban Skala .....	34
Tabel 1.3 Uji Validitas .....	38
Tabel 1.4 Uji Normalitas .....	39
Tabel 1.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	40
Tabel 1.6 Hasil Uji Homogenitas .....	40
Tabel 1.7 Hasil Analisis <i>T-test</i> .....	41
Tabel 1.8 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik .....	43



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.2 Kurva Normal Variabel Pria .....	44
Gambar 1.3 Kurva Normal Variabel Wanita .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Penelitian .....	52
Lampiran 2 Skala Penelitian .....	55
Lampiran 3 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....	62
Lampiran 4 Surat Penelitian .....	69





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Usia dewasa awal adalah masa yang umumnya diperbincangkan oleh banyak pihak, karena rentang waktu kehidupan pada masa ini adalah yang paling lama dialami oleh setiap individu. Masa dewasa awal berada di rentang usia 21 – 40 tahun. Menurut Hurlock (1994), masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, perubahan nilai-nilai, kreatifitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pada masa ini individu diharapkan mampu melakukan penyesuaian dengan peran barunya.

Banyak penyesuaian yang harus dilakukan pada masa dewasa awal dikarenakan pada masa ini merupakan transisi yang penuh tantangan, di mana individu menghadapi beragam tugas perkembangan yang penting seperti kemandirian finansial, pembentukan identitas diri, membangun hubungan intim yang sehat, serta penyesuaian terhadap peran sosial yang lebih matang. Hal ini juga disampaikan oleh (Hurlock, 1994) yang mengatakan bahwa tugas dalam masa dewasa awal antara lain menemukan pasangan, memperoleh pekerjaan, melakukan peran dalam keluarga dan menjadi orang tua, serta mencoba keterampilan baru. Namun pada tahap ini, individu sering kali merasa tertekan untuk memenuhi harapan sosial, budaya, dan pribadi yang tinggi.

Proses ini bisa memunculkan ketegangan internal, kegelisahan, atau bahkan rasa gagal ketika pencapaian tidak sesuai dengan ekspektasi. Oleh karena itu, *self-compassion* atau belas kasihan pada diri sendiri menjadi elemen penting yang

dapat mendukung individu untuk mengatasi tantangan tersebut dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

*Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri adalah kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, terutama ketika menghadapi kegagalan atau situasi sulit. Namun, berbuat baik dan berbelas kasih pada diri sendiri di saat seseorang mengalami permasalahan dan melewati masa-masa yang sulit dalam hidup, tentu merupakan hal yang terkadang menjadi kendala terbesar bagi seseorang. Sering seseorang lebih terpaku pada hal-hal negatif yang ada dalam dirinya sendiri, sehingga seorang individu lebih suka melakukan kritik terhadap diri sendiri, bahkan lebih jauh menyalahkan diri dan menganggap diri paling buruk dan tak berguna dibandingkan orang lain. Pemikiran dan perasaan semacam ini tidak membuat keadaan diri seseorang menjadi lebih baik dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hidup, namun justru dapat membuat ia semakin terpuruk dan kehilangan gairah dan tujuan dalam hidup.

Menurut Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* lebih merupakan rasa belas kasih yang dilandasi oleh sikap terbuka dan tergeraknya hati oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain. Hal ini juga disampaikan oleh (Germer, 2009) yang mengatakan *self-compassion* merupakan salah satu penerimaan individu yang mengalami peristiwa tersebut, yaitu penerimaan diri ketika kita sedang dalam penderitaan atau peristiwa negatif.

*Self-compassion* pada dewasa awal perlu di perhatikan dikarenakan berperan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk menghadapi stress, kegagalan serta ketidakpastiaan yang akan muncul pada fase ini. Tidak hanya itu saja *self-compassion* juga penting sebagai alat untuk membangun ketahanan emosional, memperkuat harga diri dan meningkatkan hubungan interpersonal yang sehat dengan demikian *self-compassion* merupakan salah satu hal penting dalam perkembangan dewasa awal.

Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara di PT. Mustika Mitra Abadi ditemukan bahwa karyawan yang bekerja di sana mengalami tekanan berlebih dalam pekerjaan mereka. Tekanan ini muncul akibat beban kerja yang sangat tinggi dan tuntutan untuk mencapai target yang sering kali tidak realistis. Hal ini menyebabkan mereka cenderung merasa tidak percaya diri, karena sering merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi perusahaan. Selain itu, banyak dari mereka yang merasa terjebak dalam rutinitas kerja yang monoton dan penuh tekanan, yang mengarah pada kecemasan yang mendalam. Mereka mengalami kelelahan mental, merasa tidak dihargai, dan semakin tidak yakin dengan kemampuan diri mereka. Kondisi ini menyebabkan mereka mudah terpapar stres yang tinggi, yang berujung pada penurunan kinerja dan motivasi. Bahkan, banyak di antara mereka yang mulai menyerang dan menghakimi diri sendiri dengan keras. Ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan kecil, mereka cenderung merasa sangat buruk dan sulit memaafkan diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh budaya perusahaan yang kurang mendukung dan cenderung lebih fokus pada hasil daripada proses, sehingga kegagalan sering dianggap sebagai kekurangan pribadi yang besar.

Akibat dari tekanan ini, mereka mulai memiliki pandangan yang sempit terhadap diri mereka sendiri. Mereka merasa bahwa ketidaksempurnaan adalah sesuatu yang tidak bisa diterima, dan mereka mulai meragukan kemampuan mereka untuk berkembang. Pada akhirnya, banyak dari karyawan di PT Mustika Mitra Abadi yang merasa terjebak dalam pola pikir negatif dan tidak melihat peluang untuk tumbuh atau berkembang lebih baik lagi. Kondisi ini menyebabkan self-compassion menjadi suatu hal yang penting bagi para individu. Menurut Wiffida (2022) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* di antaranya jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia kecerdasan emosional dan lingkungan.

Namun, *self-compassion* tidak terlepas dari pengaruh faktor jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* antara pria dan wanita. Wanita cenderung lebih kritis terhadap dirinya sendiri dan lebih rentan terhadap perasaan bersalah atau malu saat menghadapi kegagalan, sehingga tingkat *self-compassion* mereka sering kali lebih rendah dibandingkan pria. Di sisi lain, pria, yang sering diharapkan tampil kuat dan tangguh, mungkin menghadapi kesulitan dalam menerima kelemahan diri, yang juga dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* mereka. Di tempat kerja, perbedaan ekspektasi gender, seperti tuntutan *multitasking* pada wanita dan tekanan untuk bersaing pada pria, semakin memperkuat perbedaan ini.

Di tempat kerja, perbedaan ini semakin terlihat melalui ekspektasi sosial yang berbasis gender. Wanita sering dihadapkan pada tuntutan multitasking, seperti menyeimbangkan pekerjaan dengan tanggung jawab rumah tangga, yang dapat meningkatkan tekanan emosional dan menurunkan tingkat *self-compassion*

mereka. Sebaliknya, pria sering menghadapi tekanan untuk bersaing dan mempertahankan otoritas, yang dapat membuat mereka lebih sulit menerima kekurangan diri. Penelitian dari Pratama dan Laksmiwati (2022) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa ekspektasi gender yang berbeda berperan dalam membentuk dinamika self-compassion di antara pria dan wanita.

Hal ini tentu merupakan yang tidak ideal karena , rendahnya tingkat *self-compassion*, baik pada pria maupun wanita, dapat menyebabkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan bahkan perasaan tidak berharga. Individu dengan *self-compassion* yang rendah lebih rentan terhadap *self-criticism*, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan produktivitas mereka di tempat kerja.

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Perbedaan *Self Compassion* ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Karyawan PT Mustika Mitra Abadi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan di atas, maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan *self compassion* yang ditinjau dari jenis kelamin pada PT. Mustika Mitra Abadi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan *self compassion* yang ditinjau dari jenis kelamin pada PT. Mustika Mitra Abadi

## **1.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan *self compassion* yang ditinjau dari jenis kelamin pada PT. Mustika Mitra Abadi. Jenis kelamin



laki-laki memiliki *self compassion* lebih tinggi dibanding perempuan, sebaliknya jika jenis kelamin perempuan maka memiliki *self compassion* lebih tinggi laki-laki.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan sumbangan penelitian bagi perkembangan ilmu pengetahuan, pada bidang ilmu Psikologi Industri dan Organisasi. Khususnya tentang *self compassion*.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, referensi, dan informasi bagi karyawan dan manajemen PT. Mustika Mitra Abadi untuk mengetahui perbedaan *self compassion* yang ditinjau dari jenis kelamin.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Self-Compassion*

##### 2.1.1 *Pengertian Self Compassion*

*Self-compassion* dapat dilihat sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna, yaitu dengan tidak menghindari perasaan sakit atau sedih, tetapi secara sadar menghadapinya dengan kebaikan dan pengertian serta mengubah emosi negatif menjadi lebih positif. *Self-compassion* tidak didasarkan pada kritik atau evaluasi positif, tetapi *self-compassion* adalah cara positif untuk melihat diri sendiri dengan apa adanya, artinya *self-compassion* itu ada ketika individu mengalami kegagalan atau kesuksesan (Neff, 2015).

Sedangkan Karinda (2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self-criticism*. *Self compassion* juga berarti bahwa merawat diri sendiri sama seperti memperlakukan orang yang kita cintai.

Germer (dalam Rananto dan Hidayati, 2017) menjelaskan *self-compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. *Self compassion* merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

Ditambah menurut Apsari dan Utomo (2024) *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan atau melakukan kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri. Dengan kata lain *self-compassion* adalah kemampuan untuk menyayangi dan berbuat baik terhadap diri sendiri tanpa mengkritik atau menyalakan diri sendiri saat mengalami suatu permasalahan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berarti memiliki pemahaman terkait keadaan atau penderitaan yang dimiliki lalu tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan, dan memahami kondisi yang ada pada dirinya.

### **2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi Self Compassion**

Menurut Neff (2015) *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu:

a) Lingkungan keluarga.

Pengasuhan dari orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self compassion* yang baik. Sebaliknya, perilaku orang tua yang sering mengkritik pada anak mereka saat menghadapi kegagalan atau penderitaan maka cenderung anak menjadikan individu memiliki *self-compassion* rendah. Hal ini keluarga yang disfungsi cenderung untuk menampilkan kegelisahan dan menghakimi diri daripada memperlakukan dirinya dengan baik.

b) Usia.

Terdapat asumsi bahwa masa remaja adalah periode kehidupan di mana level *self-compassion* berada pada level yang terendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Pada tahap perkembangan ini, remaja lebih introspeksi dan lebih bersosialisasi dengan lingkungan sehingga membuat remaja berusaha membangun identitas diri dan juga membuat tugas-tugas baru dimana sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* yang lebih tinggi. Tahapan *integrity* dicirikan apabila seseorang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif.

c) Jenis kelamin.

Perempuan terlalu kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif daripada laki-laki. Perempuan lebih sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang. Sehingga pikiran negatif bisa terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan.

d) Budaya.

Kebudayaan kolektif memiliki rasa *interdependensi* mengenai diri sendiri dibandingkan budaya individualis. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Buddha mengenai *self-compassion*. Alasan ini menyebabkan individu dari Asia (yang memiliki kebudayaan kolektif) memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki budaya individualis.

Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion* antara lain yaitu:

a) Jenis kelamin.

Dalam penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah dari pada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

b) Budaya.

Orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain *social conformity* dalam bertindak laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang individualistik memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertindak laku. Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih sesuai pada budaya yang menekankan *interdependent* daripada *independent*.



c) Usia.

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d) Kepribadian.

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*.

- 1) *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri.
- 2) *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.
- 3) *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah. Individu yang *conscientiousness* tinggi cenderung lebih terampil menghadapi tantangan, mengelola stress, dan mengakui kesalahan mereka dengan penuh pengertian yang mendukung *self-compassion*.

e) Peran orangtua.

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orangtua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orangtua juga dapat mempengaruhi *self compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi *self-compassion* adalah jenis kelamin, usia, kepribadian, peran orangtua, dan budaya.

### 2.1.3 Aspek-aspek *Self Compassion*

Adapun aspek-aspek *self-compassion* menurut Neff (dalam Rizki, 2024) adalah sebagai berikut:

a) *Self-kindness* (kebaikan diri).

*Self-kindness* merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya. Kegagalan tersebut akan memberikan kesadaran pada diri, ketika itu

individu akan lebih ramah, perawatan dan kasih sayang dengan begitu penyembuhan pada diri akan dapat dilakukan. Rasa nyaman yang ditimbulkan dari kebaikan diri akan menimbulkan ketenangan diri. Sebaliknya rasa marah, kritik dan rendah diri disebut dengan *self judgement*. Kegagalan yang dialami membuatnya merasa marah dan sampai membenci dirinya sendiri. Dengan *self-kindness* seseorang dapat menggantikan *self-judgement* supaya lebih *compassionate*.

b) *Common humanity*.

*Common humanity* merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia yang membedakannya adalah pemicu, derajat dari penderitaan tetapi proses nyasama, tidak sesuai apa yang diharapkan. Situasi tidak menyenangkan juga bisa menjadikan seseorang berkebalikan dari *common humanity*. Perasaan bahwa hanya dirinya yang menderita, terisolasi dan terpisah sehingga muncul pemikiran bahwa hanya orang lain yang bisa berhasil. Keadaan ini akan mengakibatkan seseorang menarik diri dari lingkungan dan merasa harus bertanggung jawab sendiri.

c) *Mindfulness* (kesadaran penuh).

Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. *Mindfulness* menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran

penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari *mindfulness* akan melawan *egosentris* yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan. Perbandingannya, *over-identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku dalam permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kesadaran penuh yang dimiliki akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus menerus muncul di pikiran yang menyebabkan kekecewaan, terjebak dalam alur yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif pengalaman dan hilangnya kontrol emosi.

Karinda (2020) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek utama, yaitu:

a) *Self-kindness vs Self-judgment.*

Mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri ketika melihat kekurangan pribadi daripada mengkritik dengan kasar (*self-judgment*). Individu ditawarkan kehangatan dan penerimaan tanpa syarat daripada menilai diri sendiri dengan kasar atas kekurangan yang dimiliki, hal ini secara aktif juga melibatkan menghibur dan menenangkan diripada saat-saat sulit.

b) *Common humanity vs Isolation.*

*Common humanity* berarti seseorang melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada memisahkan dan mengisolasi diri. Daripada individu merasa terisolasi (*isolation*) oleh ketidaksempurnaan yang secara egosentris merasa seolah-olah “sayalah”

satu-satunya yang telah gagal atau sedang menderita, lebih baik seseorang mengambil perspektif yang lebih luas dan lebih terhubung berkenaan dengan kekurangan pribadi dan kesulitan yang dialami. Individu dengan *common humanity* mengenali dan menyadari pengalaman bersama manusia, memahami bahwa semua manusia pernah gagal dan membuat kesalahan, bahwa semua orang menjalani kehidupan yang tidak sempurna.

c) *Mindfulness vs Over-identification.*

*Mindfulness* berarti menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang daripada terlalu mengidentifikasikan diri (*Over-identification*) dengan perasaan yang menyakitkan tersebut. Seseorang yang memiliki *mindfulness* melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Seseorang menyadari penderitaan yang dialami dengan kejernihan dan keseimbangan, tanpa terperangkap dalam alur cerita yang berlebihan tentang aspek negatif dari diri sendiri atau pengalaman hidupnya.

Selain itu, Strauss *et al.*, (2016) mengemukakan beberapa aspek *self compassion*, yaitu:

a) Mengenali penderitaan.

Mengenali penderitaan adalah langkah pertama dalam menghadapi dan mengatasi perasaan atau situasi yang menyakitkan, baik secara fisik maupun emosional. Penderitaan bisa muncul dalam berbagai bentuk, baik itu karena masalah pribadi, kesehatan, kehilangan, atau ketidakbahagiaan.



- b) Memahami secara umum penderitaan dalam pengalaman manusia.

Penderitaan dalam pengalaman manusia adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan setiap individu. Sebagai bagian dari perjalanan hidup, penderitaan mencakup berbagai bentuk kesulitan emosional, fisik, mental, atau spiritual yang dapat dialami oleh siapa pun. Penderitaan sering kali dianggap sebagai hal yang negatif, tetapi pemahaman yang lebih dalam tentang penderitaan dapat membawa kita pada pertumbuhan, kedewasaan, dan pemahaman tentang makna hidup yang lebih besar.

- c) Memiliki empati terhadap penderitaan dan kesulitan orang lain.

Memiliki empati terhadap penderitaan dan kesulitan orang lain adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan menanggapi perasaan atau pengalaman sulit yang dialami oleh orang lain. Empati ini tidak hanya berarti merasa kasihan atau simpati, tetapi juga berusaha memahami perspektif orang lain dan memberikan dukungan yang mereka butuhkan. Empati adalah kualitas yang sangat penting dalam hubungan sosial dan kemanusiaan karena dapat memperkuat ikatan antarindividu, mendorong tindakan baik, dan membantu menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan penuh kasih.

- d) Mentoleransi perasaan tidak nyaman yang timbul sebagai respon terhadap penderitaan orang lain misalnya kesusahan, kemarahan, dan ketakutan sehingga tetap terbuka untuk menerima orang tersebut.

- e) Motivasi untuk bertindak meringankan penderitaan.

Motivasi untuk bertindak meringankan penderitaan adalah dorongan *internal* yang muncul dari keinginan untuk membantu orang lain yang

sedang menghadapi kesulitan atau penderitaan. Motivasi ini didorong oleh empati, rasa tanggung jawab sosial yang bisa memberikan dampak positif bagi orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-compassion* yaitu; kebaikan diri, kelaziman seluruh manusia dan kesadaran penuh.

#### **2.1.4 Ciri-ciri Self Compassion**

Menurut Neff (2015) ciri-ciri *self-compassion* yang tinggi pada seseorang adalah sebagai berikut:

- a) Memiliki kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik.

*Emotional coping skills* atau kemampuan mengatasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, dan menanggapi perasaan dan emosi secara efektif, terutama saat menghadapi stres atau kesulitan. Memiliki kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik sangat penting untuk kesejahteraan mental dan emosional seseorang, karena membantu kita menghadapi tekanan hidup dengan lebih sehat dan produktif.

- b) Memiliki sikap yang mandiri, mampu, dan hubungan dengan oranglain.

Memiliki sikap yang mandiri, mampu, dan hubungan yang baik dengan orang lain adalah kombinasi yang penting untuk mencapai kesejahteraan pribadi dan sukses dalam berbagai aspek kehidupan.

- c) Optimis.

Optimisme adalah sikap mental yang melibatkan harapan dan keyakinan bahwa hal-hal akan berjalan dengan baik di masa depan, meskipun ada tantangan dan kesulitan yang harus dihadapi. Seorang yang optimis

cenderung melihat sisi positif dalam setiap situasi dan percaya bahwa mereka dapat mengatasi hambatan atau masalah yang muncul.

d) Memiliki rasa ingin tahu.

Rasa ingin tahu adalah salah satu kualitas dasar yang sangat penting untuk perkembangan pribadi, pembelajaran, dan kesuksesan dalam kehidupan. Ini adalah dorongan alami yang mendorong seseorang untuk mencari pengetahuan, memahami dunia di sekitarnya, dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan. Memiliki rasa ingin tahu yang kuat memungkinkan kita untuk tetap terbuka terhadap pengalaman baru, belajar secara terus-menerus, dan mengembangkan keterampilan serta wawasan yang lebih luas.

Sementara ciri-ciri *self-compassion* yang rendah pada seseorang menurut Neff (2015) adalah sebagai berikut:

a) Kritik diri yang berlebihan.

Seseorang dengan *self-compassion* yang rendah cenderung sangat keras pada dirinya sendiri, berfokus pada kekurangan, kesalahan, atau kegagalan mereka daripada memahami bahwa kesalahan adalah bagian alami dari pengalaman manusia. Mereka kesulitan untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan masa lalu dan mungkin terus menyalahkan diri sendiri.

b) Perasaan tidak layak atau tidak berharga.

Orang dengan *self-compassion* yang rendah sering merasa bahwa mereka tidak pantas mendapatkan kasih sayang atau perhatian dari diri mereka sendiri atau orang lain. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak cukup baik atau tidak memenuhi standar tertentu dalam hidup mereka.

- c) Kesulitan menghadapi kegagalan atau kekalahan.

Ketika mengalami kegagalan atau kekalahan, orang dengan *self-compassion* rendah sering kali merasa seperti kegagalan tersebut mendefinisikan siapa mereka.

- d) Kesulitan mengelola emosi negatif.

Kesulitan mengelola emosi negatif adalah kondisi di mana seseorang merasa kesulitan untuk mengendalikan atau menanggapi perasaan yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, frustrasi, atau rasa malu. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, hubungan sosial, dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang mengalami kesulitan mengelola emosi negatif, mereka mungkin merasa terperangkap dalam perasaan tersebut dan kesulitan untuk menghadapinya dengan cara yang sehat.

- e) Mengabaikan kebutuhan diri.

Seseorang dengan *self-compassion* rendah sering kali mengabaikan kebutuhan diri mereka, seperti kesehatan fisik dan emosional. Mereka mungkin merasa bahwa merawat diri mereka adalah tindakan egois.

Ditambah menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) individu yang mempunyai *self compassion* yang tinggi mempunyai ciri sebagai berikut:

- a) Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya.  
b) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain.  
c) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Sementara ciri-ciri *self-compassion* yang rendah pada seseorang menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) adalah sebagai berikut:

a) Kritik diri yang berlebihan (*self-criticism*).

Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung sering mengkritik diri mereka sendiri, terutama ketika mereka melakukan kesalahan atau menghadapi kegagalan.

b) Tidak menerima kegagalan dengan baik.

Ketika mengalami kegagalan, seseorang dengan *self-compassion* yang rendah seringkali merasa sangat terpuruk dan merasa kegagalan tersebut adalah nilai diri mereka, sehingga sulit untuk menerima kegagalan sebagai bagian alami dari kehidupan.

c) Menyalahkan diri sendiri.

Seseorang yang memiliki *self-compassion* rendah seringkali terjebak dalam pola pikir yang menyalahkan diri sendiri, bahkan dalam situasi yang mungkin tidak sepenuhnya disebabkan oleh tindakan mereka. Ini membuat mereka merasa tidak berharga dan sulit untuk memaafkan diri sendiri.

d) Keterasingan dan isolasi (*lack of common humanity*).

Individu dengan *self-compassion* rendah sering merasa bahwa mereka "sendirian" dalam penderitaan atau masalah mereka. Mereka kesulitan untuk melihat bahwa kesulitan yang mereka hadapi adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum dan bukan sesuatu yang hanya mereka alami sendiri. Hal ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kurangnya empati terhadap diri sendiri.



- e) Menghindari emosi negatif.

Menghindari emosi negatif adalah kebiasaan atau pola perilaku di mana seseorang mencoba untuk menghindari atau menekan perasaan negatif yang mereka alami, seperti rasa takut, cemas, marah, sedih, atau frustrasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan ciri-ciri *self compassion* yang tinggi ialah: *emotional coping skill* yang baik, mandiri, mampu berinteraksi sosial dengan lingkungan, optimis, serta memiliki rasa ingin tahu. Sementara itu ciri-ciri *self compassion* yang rendah ialah: kritik diri yang berlebihan (*self-criticism*), tidak menerima kegagalan dengan baik, menyalahkan diri sendiri, keterasingan dan isolasi (*lack of common humanity*), menghindari emosi negatif.

### 2.1.5 Manfaat Self Compassion

Menurut Maredith *et al.*, (2011) ada beberapa manfaat *self compassion* adalah sebagai berikut:

- a) *Emotional Well Being*.

Seseorang yang memiliki kecemasan dan depresi yang kecil terkait dengan tingkat *self compassion* yang tinggi. Kunci dari *self compassion* adalah kurangnya *self criticism*, dan *self criticism* dikenal menjadi prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki *self compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif dari pada mereka yang tidak memiliki *self compassion*.

b) Hubungan interpersonal.

Dalam sebuah studi pada pasangan heteroseksual menunjukkan bahwa para pasangan merasa bahwa pasangan mereka lebih terhubung secara emosional dan lebih menerima dibandingkan kecenderungan untuk mengatur pasangan dan melakukan agresi secara fisik ataupun verbal. Hal ini dapat terjadi karena orang yang memiliki *self compassion* lebih peduli, mengerti dan mendukung pasangan mereka karena mereka memiliki sumber emosi yang lebih baik daripada pasangannya.

c) Kesehatan.

Orang dengan *self compassion* peduli dengan diri mereka sendiri dan mereka ingin tetap hidup sehat, mereka memotivasi diri mereka sendiri bukan dengan ketakutan akan pandangan orang lain, melainkan dengan motivasi untuk hidup sehat. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan *self compassion* memiliki motivasi dari dalam diri sendiri dibandingkan motivasi dari luar diri dan tujuan mereka bukan terkait dengan masalah ego. Wanita dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki kenyamanan dengan tubuh mereka dan kecemasan yang sedikit terkait evaluasi sosial tentang fisik yang mereka miliki

## 2.2 Jenis Kelamin

### 2.2.1 Pengertian Jenis Kelamin

Menurut Santrock (2003) mengemukakan bahwa istilah pada gender dan seks memiliki perbedaan dari segi dimensi. Istilah seks (jenis kelamin) mengacu pada biologis seorang laki-laki dan wanita, sedangkan gender mengacu pada dimensi sosial-budaya seorang pria dan wanita.

Beckwith (dalam Baron dan Byrne, 2003) menjelaskan bahwa jenis kelamin istilah biologis berdasarkan anatomi dan fisik antara pria dan wanita, istilah jenis kelamin dikemukakan oleh para ilmuwan sosial dengan maksud untuk menjelaskan perbedaan pria dan wanita yang mempunyai sifat bawaan (ciptaan Tuhan) dan bentukan budaya (konstruksi sosial).

Menurut Asmarany (dalam Franita, 2013) jenis kelamin adalah perbedaan peran, fungsi, dan tanggung jawab antara laki laki dan wanita yang merupakan hasil konstruksi sosial dan dapat berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Hungu (2007) jenis kelamin adalah perbedaan antara wanita dengan pria secara biologis sejak seseorang lahir. Perbedaan biologis dan fungsi biologis pria dan wanita tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan pria dan wanita pada segala ras yang ada di muka bumi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah perbedaan peran, fungsi, dan tanggung jawab antara pria dan wanita dan mengacu pada biologis pria dan wanita.

### **2.2.2 Faktor yang memengaruhi Perkembangan Jenis Kelamin**

Menurut Santrock (2003) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan jenis kelamin, yaitu:

#### **a) Pengaruh Biologis.**

##### **1) Perubahan Pubertas dan Seksualitas.**

Perubahan pubertas memberikan kontribusi terhadap peningkatan pernyataan seksualitas kedalam sikap dan perilaku jenis kelamin seseorang. Ketika tubuh mereka mulai dibanjiri hormon-hormon, banyak wanita yang ingin menjadi wanita sebaik mungkin dan pria

ingin menjadi pria sebaik mungkin. Perubahan biologis akibat masa puber mengatur tahapan peningkatan menyatunya seksualitas dengan perilaku jenis kelamin dimediasi oleh pengaruh sosial budaya, seperti standart budaya dan norma kelompok sebaya.

2) Anatomi Adalah Nasib.

Anatomi tubuh adalah nasib, oleh karena itu perbedaan psikologis antara pria dan wanita berasal dari perbedaan anatomi mereka.

b) Pengaruh Sosial.

1) Pengaruh Orangtua.

Orangtua melalui tindakan dan contohnya mempengaruhi perkembangan jenis kelamin. Selama masa transisi, orang tua memperlakukan pria lebih bebas dari pada wanita.

2) Teman Sebaya.

Para mahasiswa banyak menghabiskan waktu dengan kelompok teman sebayanya, dan persetujuan dan ketidak setujuan kelompok dapat menjadi pengaruh yang kuat dalam perkembangan jenis kelamin.

Perkembangan jenis kelamin dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan lingkungan yang kompleks. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi perkembangan jenis kelamin menurut Franita (2013) yaitu:

a) Genetik.

Faktor utama yang mempengaruhi jenis kelamin adalah kromosom seks. Pada manusia, jenis kelamin ditentukan oleh kombinasi kromosom seks XX (wanita) dan XY (pria). Kromosom Y mengandung gen SRY yang mengarah pada perkembangan testis, sementara tanpa kromosom Y (XX),

ovarium berkembang, yang pada gilirannya menghasilkan hormon seks wanita (estrogen).

b) Hormon.

Hormon seks, seperti testosteron dan estrogen, memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan seksual individu. Pada awal perkembangan embrio, hormon-hormon ini mempengaruhi pembentukan organ kelamin primer dan sekunder yang sesuai dengan jenis kelamin yang ditentukan secara genetik.

c) Lingkungan.

Paparan terhadap bahan kimia atau hormon eksternal di lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan jenis kelamin. Contohnya adalah paparan hormon sintetis atau bahan kimia yang dapat mengganggu sistem endokrin (seperti BPA atau PCB).

d) Faktor Epigenetik.

Selain faktor genetik, faktor epigenetik, yang berhubungan dengan perubahan ekspresi gen tanpa perubahan pada urutan DNA, juga dapat mempengaruhi perkembangan jenis kelamin. Misalnya, metilasi DNA atau modifikasi histon dapat berperan dalam cara gen yang mengatur perkembangan kelamin diekspresikan.

e) Kelainan Genetik.

Beberapa kelainan genetik dapat menyebabkan perbedaan dalam perkembangan jenis kelamin, seperti sindrom Turner (XO) atau sindrom Klinefelter (XXY), yang dapat menyebabkan individu dengan kromosom seks tertentu memiliki ciri-ciri fisik atau perkembangan yang tidak sesuai



dengan jenis kelamin genetik mereka.

f) Faktor Imunologis.

Ada teori yang menyatakan bahwa faktor imunologis dapat mempengaruhi pengembangan jenis kelamin melalui interaksi antara sistem kekebalan tubuh dan perkembangan organ seksual.

g) Faktor Nutrisi dan Kesehatan Ibu.

Nutrisi ibu selama kehamilan juga dapat memengaruhi perkembangan jenis kelamin. Kekurangan gizi atau kondisi medis tertentu pada ibu dapat berpengaruh terhadap ekspresi genetik yang berhubungan dengan perkembangan seksual janin.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, perkembangan jenis kelamin adalah proses yang sangat kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor genetik, hormon, lingkungan, dan epigenetik.

### **2.2.3 Streotip Jenis kelamin/Gender**

Menurut Waters dan Ellis (dalam Widyatama, 2006) gender merupakan kategori dasar dalam budaya, yaitu sebagai proses dengan identifikasi tidak hanya orang, tapi juga perbendaharaan kata, pola bicara, sikap dan perilaku, tujuan, dan aktifitas seperti maskulinitas atau feminitas. Berbagai perbedaan itu akhirnya memunculkan streotip tertentu yang disebut dengan sreotip gender. Selain itu, Soemandoyo juga menyatakan bahwa kata streotip berarti citra baku. Citra baku merupakan gambaran atau imajinasi yang seolah-olah menetap, khas dan tidak berubah-ubah. Streotip gender juga bisa diartikan sebagai gambaran laki-laki dan perempuan yang khas dan tidak berubah.

Menurut Baron dan Byrne (2003) *stereotip gender* adalah keyakinan tentang atribut khas laki-laki dan perempuan. Semua stereotip, apakah berdasarkan jenis kelamin, bangsa, suku bangsa, atau pengelompokan lainnya, memberikan gambaran mengenai ciri-ciri dari anggota suatu kategori sosial. Disamping itu, terdapat suatu perbedaan yang bermanfaat antara stereotip budaya dan pribadi.

a) Stereotip budaya.

Keyakinan tentang jenis kelamin yang dikomunikasikan melalui media massa, agama, seni, dan *literature* (sastra) disebut stereotip budaya. Riset yang dilakukan oleh Sears *et al.*, (1994) menunjukkan bahwa pria umumnya dinilai lebih tinggi ketimbang wanita dalam hal ciri-ciri yang berhubungan dengan kompetensi dan keahlian, seperti kepemimpinan, objektivitas, dan independensi. Sebaliknya, wanita biasanya dinilai lebih tinggi dalam ciri-ciri yang berhubungan dengan kehangatan dan ekspresi, seperti kelembutan dan kepekaan terhadap perasaan orang lain.

b) Stereotip pribadi Stereotip pribadi adalah keyakinan unik seseorang tentang atribut kelompok orang, seperti kelompok perempuan dan laki-laki. Individu membentuk stereotip pribadi, paling tidak melalui dua cara yang berbeda, yaitu:

- Cara dimana individu berpikir tentang gender adalah dalam hubungannya dengan sifat-sifat kepribadian umum yang merupakan kekhasan masing-masing jenis kelamin. Pada umumnya seseorang memiliki keyakinan mengenai gambaran menyeluruh yang membedakan laki-laki dan perempuan.

- Cara kedua yang digunakan orang berpikir mengenai gender adalah dengan mengembangkan gambaran-gambaran tentang bermacam-macam tipe laki-laki dan perempuan.

### 2.3 *Self-Compassion* Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Kristin Neff (2003) menguraikan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan memberikan pemahaman, kebaikan, dan kelembutan terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, tanpa melakukan penilaian berlebihan terhadap diri atas kegagalan yang terjadi. Pembentukan *self-compassion* dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah lingkungan, usia, jenis kelamin, budaya, dan kepribadian.

Menurut Neff (2011), salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *self-compassion* adalah jenis kelamin. Dia mencatat bahwa "wanita memiliki tingkat pemikiran yang lebih intensif dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan mengalami depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki." Laki-laki cenderung mengekspresikan kemarahan sebagai respons terhadap kesulitan, seringkali menyalahkan orang lain sebagai mekanisme untuk menyembunyikan kelemahan mereka. Di sisi lain, perempuan cenderung menunjukkan kepedulian, empati, dan ketertarikan pada orang lain

Namun, hasil penelitian Neff menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk sering mengkritik diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, merasa menghadapi masalah sendirian, serta kesulitan dalam melupakan kegagalan di masa lalu yang berdampak pada pengaruh emosi negatif.

## 2.4 Kerangka Konseptual



Tabel 1.1 Kerangka Konseptual

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu Dan Tempat**

Penelitian ini dilakukan PT Mustika Mitra Abadi, Jln. Hm. Joni, No.53/127, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024.

#### **3.2 Tipe Penelitian**

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bermula dari suatu teori menuju bentuk perolehan suatu data numerik di lapangan. Pendekatan penelitian merupakan salah satu aspek penting dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Pendekatan penelitian kuantitatif disebut juga pendekatan positivistic. Menurut (Sugiyono, 2019) mengemukakan pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi berdasarkan hasil pengukuran hasil pengukur dari instrument yang telah divalidasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif komparatif. Penelitian kuantitatif komparatif adalah penelitian yang melakukan analisis pada data yang berupa angka dan diolah secara statistika sehingga memperoleh signifikansi perbedaan kelompok (Azwar, 2017).



### 3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan di dalam penelitian (Sugiono, 2019) menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan seorang peneliti untuk dipelajari dan selanjutnya ditarik suatu kesimpulan.

Variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Variabel terikat atau *variabel depend* (variabel Y) adalah variabel yang sedang dianalisis pengaruhnya oleh *variabel independent*. Dalam hal ini variabel terkaitnya adalah *self-compassion*.
- b) Variable bebas atau *variable independent* (variable X) adalah variable yang sedang dianalisis hubungannya terhadap variable terikat. dalam hal ini variabel bebasnya adalah jenis kelamin.

### 3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional pada penelitian adalah unsur penelitian yang terkait dengan variabel yang terdapat dalam judul penelitian atau yang tercakup dalam paradigma penelitian sesuai dengan hasil rumusan masalah:

#### a) *Self-Compassion*

*Self compassion* diartikan sebagai kemampuan untuk mengasihi diri sendiri. Adanya perasaan belas asih kepada diri sendiri akan membantu individu untuk menyadari serta menerima tidak hanya kelebihan melainkan pula kekurangan yang ada pada dirinya, khususnya terkait bentuk tubuh.

### 3.5 Populasi dan Sampel

#### 3.5.1 Populasi

Menurut Sugiono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang akan diteliti yang nantinya akan digeneralisasikan untuk ditarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan untuk penelitian seluruh karyawan PT Mustika Mitra Abadi yang berjumlah 80 karyawan.

#### 3.5.2 Sampel

a) Teknik Pengambilan Sampel.

Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan dimana besar sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019).

b) Sampel.

Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *sampling*. *Jenu sampling* adalah teknik pengambilan dimana besar sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan untuk penelitian adalah seluruh karyawan PT Mustika Mitra Abadi yang berjumlah 80 karyawan.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

#### 3.6.1 Metode Skala

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2010). Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrument tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien, dan komunikatif.

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert sebagai instrumen penelitian. Skala ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan secara positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* (✓) pada alternatif jawaban yang sudah tersedia sesuai dengan keadaan objek.

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu, *self compassion*. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari *self compassion* yang dikemukakan oleh (Neff, 2015), yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Skala ini disusun berdasarkan skala *Likert* dengan 4 pilihan jawaban, yakni untuk pernyataan favorable berdasarkan skala likert adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (STS). Sedangkan, untuk pernyataan *unfavourable*, nilai 1 untuk pernyataan Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk pernyataan Setuju (S), nilai 3 untuk pernyataan Tidak Setuju (TS), dan nilai 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 1.2 Skor Alternatif Jawaban Skala**

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
<b>Alternatif jawaban</b>	<b>Skor</b>	<b>Alternatif jawaban</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju (SS)	<b>4</b>	Sangat Setuju (SS)	<b>1</b>
Setuju (S)	<b>3</b>	Setuju (S)	<b>2</b>
Tidak Setuju (TS)	<b>2</b>	Tidak Setuju (TS)	<b>3</b>
Sangat Tidak Setuju (STS)	<b>1</b>	Sangat Tidak Setuju (STS)	<b>4</b>

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.7.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukurannya. Akurat berarti tepat dan cermat sehingga bila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2019).

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan blue print skala atau kisi-kisi instrumen. Pada penyusunan instrumen, indikator-indikator dari skala tersebut akan dijadikan sebagai tolak ukur dari nomor pernyataan. Dengan indikator yang jelas, maka akan jelas kawasan pengukuran dari konstruk yang akan diukur. Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem yang dari isinya akan mampu mengukur tujuan yang akan diukur.

#### 3.7.2 Reliabilitas

Selain valid, suatu alat ukur yang digunakan juga harus reliabel dalam artinya dapat dipercaya, hasil pengukurannya dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap sekelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek

memang belum berubah atau dalam pengukuran berarti memiliki konsistensi hasil ukur (Azwar,2019).

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal ataupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, serta gabungan keduanya. secara *internal* reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisa konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu (Sugiyono,2019). Analisis reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 20.0 for windows.

### **3.8 Metode Analisis Data**

Keseluruhan analisa dilakukan dengan menggunakan bantuan suatu perangkat *computer* yaitu program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.0 for Windows. Sebelum di analisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### **3.8.1 Uji Normalitas**

Adapun maksud dari uji normalitas ini adalah dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak. Uji normalitas di analisis menggunakan SPSS *for windows*. Jika taraf signifikan  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa signifikan berdistribusi normal. Namun, jika taraf signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa signifikan berdistribusi tidak normal.

#### **3.8.2 Uji Hipotesis**

##### **3.8.2.1 Uji Parsial (Uji t)**

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini,



pengujian ini dilakukan pada signifikansi 0,05 ( $\alpha = 5\%$ ). Hipotesis akan diterima atau ditolak apabila :

- Nilai signifikan  $\leq 0,05$  dan koefisien regresi bernilai positif, maka hipotesis diterima (signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen secara parsial.
- Nilai signifikan  $\geq 0,05$  dan koefisien regresi bernilai negatif, maka hipotesis ditolak (tidak signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen tersebut tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen secara parsial.

#### 3.8.2.2 Uji Signifikan Simultan (Uji F)

Uji hipotesis dengan F – test digunakan untuk menguji hubungan variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat. Maka hipotesis yang diajukan sebagai penentu hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- $H_0 : b_1 = b_2 = 0$ , artinya secara bersama-sama tidak terdapat pengaruh
- $H_1 : b_1 \neq b_2 \neq 0$ , artinya secara bersama-sama terdapat pengaruh

Kriteria dalam pengambilan keputusan hasil uji F (Uji Simultan) pada penelitian ini, adalah sebagai berikut:

- $H_0$  didukung jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$
- $H_0$  tidak didukung jika  $F > F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$

#### 3.8.2.3 Koefisien Determinasi

Menurut Ghazali (2018) koefisien determinasi ( $R^2$ ) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen.

Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan 1 (satu). Nilai  $R^2$  yang kecil berarti

kemampuan variabel-variabel dependen amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen.

Dalam penelitian ini, analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen menerangkan variasi variabel dependen.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin pada karyawan PT Mustika Mitra Abadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* karyawan laki-laki dan perempuan, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi uji *T-test* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin diterima.

Karyawan laki-laki memiliki nilai rata-rata *self-compassion* sebesar 94,12 yang tergolong tinggi, sedangkan karyawan perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 62,32 yang tergolong sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perbandingan sosial serta temuan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih kompetitif dan melakukan *upward comparison* untuk meningkatkan motivasi kerja, sementara perempuan lebih fokus pada stabilitas emosional dan hubungan interpersonal.

#### 5.1 Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian.

Bagi Karyawan PT Mustika Mitra Abadi, *self-compassion* adalah kunci untuk kesejahteraan mental, resiliensi, dan produktivitas. Berikut adalah

saran yang efektif untuk meningkatkan *self-compassion* bagi karyawan PT Mustika Mitra Abadi, yaitu: 1) Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), seperti latihan *mindfulness* untuk menyadari emosi tanpa menghakimi, 2) Mengikuti pelatihan dan *workshop self-compassion*, seperti mengikuti *workshop* tentang *self-compassion*, *stress management*, dan *emotional regulation*, 3) Menciptakan lingkungan kerja yang empatik, seperti hindari budaya menyalahkan saat terjadi kesalahan, fokus pada solusi dan pembelajaran.

2. Kepada PT Mustika Mitra Abadi.

Peningkatan *self-compassion* bukan hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tapi juga produktivitas dan loyalitas karyawan. PT Mustika Mitra Abadi bisa mengambil peran aktif dalam menciptakan ekosistem kerja yang sehat secara emosional. Berikut beberapa saran untuk meningkatkan *self-compassion* pada karyawan PT Mustika Mitra Abadi, yang bisa dilakukan oleh Perusahaan, yaitu: 1) Pelatihan dan *workshop self-compassion*, 2) Mendorong budaya kerja yang humanis, 3) Penerapan program kesejahteraan mental karyawan, 4) Penguatan *support system* di lingkungan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

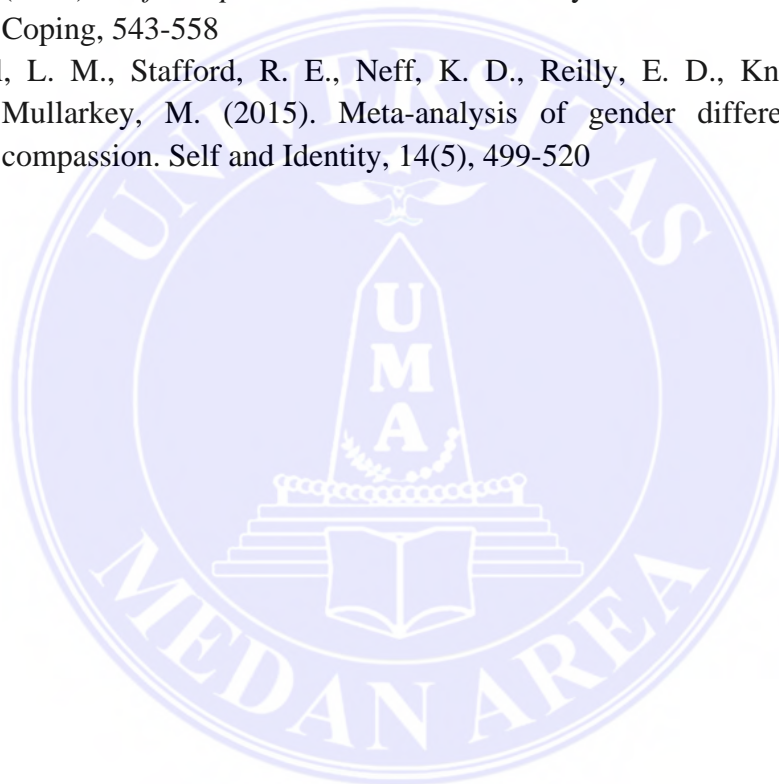
Untuk peneliti yang tertarik melakukan penelitian pada topik yang sama dapat meningkatkan jumlah responden yang dibutuhkan dan diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang lebih lanjut dengan cara menggali perbedaan *self compassion* lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andjani, K. E. (2015). Studi Deskriptif *Self compassion* Terapis Applied Behavior Analisis (ABA) di Pusat Terapi Our Dream Bandung . Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Dinda Rizky Putri Pratama. Hermien Laksmiwati (2022) PERBEDAAN *SELF COMPASSION* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA Volume 9 Nomor 7
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self compassion : Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use*. UK: Taylor & Francis.
- Ghozali, Imam, 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS21*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Frieda N. R. Hidayati (2015) *Ubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah* Vol.14 183-189
- Hidayati, F., dan Maharani, R. 2013. *Self compassion (welasasih): Sebuah Alternatif Kkonsep Transpersonal tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Handayani, T., & Sugiarti. (2006). *Kosep dan Teknik Penelitian Gender*. UMM Press
- Lippa, R. A. (2010). *Gender Differences in Personality and Interests: when, where, and why*. California: Blackwell Publishing.
- Neff, K.D. (2011). *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. New York : Harper Collins Publishers.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: NY: William Morow.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An Examination of Self-compassionin Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self compassion* Versus Global Self-esteem: Two Different Ways orf Relating to Oneself. *Jounal of Personality*, 23-50.
- Neff, Kristin. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, Self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Meredith, L. dkk, 2011. *Self Compassion, Self Regulation, and Health*. *Self and*



- Identity: Psychology Press.
- Ulfah, K. (2016). Hubungan *Self compassion* dengan Subjective Well-being pada Mahasiswa USU. Skripsi, Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Reyes, D. (2011). *Self compassion* : a Concept Analysis. Journal of Holistic Nursing, 81-89.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 48(6), 757-761
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B. Bandung: Alfabeta.
- Werner , K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2012). *Self compassion* and Social Anxiety Disorder. Anxiety, Stress and Coping, 543-558
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. Self and Identity, 14(5), 499-520





## **LAMPIRAN 1**

### **DATA MENTAH PENELITIAN**

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
2	4	5	1	1	3	3	1	1	2	5	1	2	5	2	5	4	3	4	2	3	5	3	3	2	4
5	1	5	5	3	4	5	4	1	4	1	2	1	3	1	4	5	2	2	5	1	3	3	1	5	1
1	4	2	2	1	2	5	5	3	5	5	5	5	2	5	4	5	4	4	1	5	1	4	5	1	4
3	2	5	3	4	4	1	3	3	2	3	5	3	2	1	5	1	5	4	5	4	2	3	4	3	2
5	5	3	5	1	3	4	1	4	1	1	4	1	2	3	1	3	5	1	5	4	5	5	4	5	5
1	4	3	1	2	4	1	4	2	3	1	2	3	3	1	5	3	3	5	2	3	3	1	3	1	4
5	4	5	5	5	2	3	4	5	1	5	4	5	5	2	4	3	1	4	1	5	1	1	5	5	4
5	2	1	1	2	1	2	1	5	2	3	5	5	3	3	3	1	4	1	4	4	4	2	4	5	2
5	2	2	2	3	1	5	4	3	1	5	2	1	4	2	1	1	2	1	2	4	2	5	4	5	2
4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5
5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4
4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4
4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4
4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4
4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4
4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5
4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4
4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	4	5	5	5	3	5	4	5	3	5	5	4	4
5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4
5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	3	4	3	5	4	5	5
5	4	5	3	4	3	4	4	3	3	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4
3	4	5	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	3	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	3	4
5	4	5	3	5	4	3	5	3	5	5	3	4	3	4	5	5	5	5	3	3	5	3	3	5	4
5	1	5	4	1	5	5	5	5	1	2	5	4	1	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	5	1
5	3	5	1	3	5	5	4	1	2	5	1	3	5	3	3	4	2	3	3	1	5	3	1	5	3
3	4	1	1	1	5	2	5	3	5	5	3	5	5	2	2	2	1	3	1	4	1	3	5	3	4
3	2	5	2	1	5	5	1	4	2	4	2	1	1	5	5	3	3	2	5	1	3	3	3	3	2
4	5	5	1	2	4	4	1	3	4	3	2	1	2	5	5	3	4	5	1	4	3	2	4	4	5
5	5	3	3	2	4	5	2	4	4	1	3	1	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	1	5	5
5	5	4	4	1	2	2	1	4	2	2	4	5	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	2	5	5
1	3	3	1	2	2	3	4	5	1	2	5	4	4	3	3	3	2	2	4	1	3	3	1	1	3
5	5	4	5	3	4	3	3	5	2	1	3	5	5	2	5	3	1	5	2	4	3	2	4	5	5
5	2	3	5	1	4	5	4	1	5	3	4	4	3	4	3	5	3	2	2	4	3	3	5	5	2
2	4	3	2	5	2	2	2	5	3	4	4	5	3	2	5	2	1	1	3	2	3	4	3	2	4
3	3	4	3	2	2	4	1	2	5	2	1	4	4	4	4	1	5	4	3	1	2	2	1	3	3
3	1	3	4	1	1	5	3	3	3	1	5	4	3	3	2	1	3	3	4	4	2	3	1	3	1
1	3	2	4	2	4	3	1	1	3	2	5	1	5	1	3	4	4	5	1	1	1	5	1	1	3
3	5	5	5	5	3	5	1	2	1	5	3	4	4	5	5	4	5	3	1	1	4	5	3	3	5
3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2
1	1	3	3	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	1	3	1	1
3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1

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	3	2	1	1	1	3	2	1	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3
1	3	3	2	3	2	2	1	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3
2	3	2	1	3	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3
3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	3	3
1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	1	3	1	2
1	1	2	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1
3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3
2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1
2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1
3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2
2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3
3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2
3	1	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1
1	3	3	1	1	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	3
2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3
1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1
2	3	2	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3
1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	3	1	1	3	1	2
3	1	3	1	1	3	1	3	2	2	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	2	1	1	3	1
3	2	2	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	3	2
2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	2	1	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3
1	1	3	4	1	5	4	1	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	1	5	4	1	1
1	4	2	2	1	4	2	4	2	2	2	3	2	1	3	5	5	1	2	4	3	1	2	3	1	4
1	2	2	2	1	4	1	3	5	1	5	5	4	2	3	1	5	1	5	2	2	4	2	2	1	2
5	4	4	4	1	5	5	2	2	4	5	5	1	3	1	1	5	2	1	1	4	5	1	4	5	4
3	1	4	2	5	2	1	2	3	3	5	1	3	4	5	5	2	3	4	4	3	1	5	3	3	1
2	1	4	3	1	4	1	4	5	2	5	5	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	3	2	1
1	1	5	4	5	5	2	2	5	2	3	3	2	1	3	1	1	3	3	1	2	3	2	2	1	1
4	2	3	4	3	1	1	1	2	5	5	2	1	4	1	3	3	4	2	4	5	4	4	5	4	2
5	4	4	5	2	1	5	2	5	4	4	5	4	3	4	1	2	4	1	1	5	2	4	5	5	4
2	1	1	1	3	4	3	4	3	4	1	1	3	3	4	1	2	2	2	3	2	1	4	2	2	1
2	5	3	4	1	5	3	4	2	5	2	4	5	4	5	2	2	2	3	1	3	3	5	3	2	5
4	2	5	1	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	5	1	4	2	4	4	1	5	4	4	2
4	4	1	2	4	4	2	5	5	5	5	4	2	4	2	5	1	2	1	5	4	1	2	4	4	4
1	1	4	4	1	4	2	1	4	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	3	4	5	2	4	1	1
2	2	4	4	5	1	1	1	3	3	4	3	5	3	4	5	4	1	5	3	3	1	4	3	2	2
3	4	1	2	4	5	2	5	1	3	1	2	5	4	4	5	2	3	2	1	1	3	5	1	3	4



## **LAMPIRAN 2**

### **SKALA PENELITIAN**



### **LAMPIRAN PETUNJUK PENGISI SKALA**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama
2. Temukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberikan tanda (ceklis) pada pilihan jawaban berikut:
  - a. Sangat Setuju (SS)
  - b. Setuju (S)
  - c. Tidak Setuju (TS)
  - d. Sangat Tidak Setuju (STS)

#### ***SKALA SELF COMPASSION***

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya				
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah				
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang				
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia				
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional				
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya				
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya				
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil				

10.	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang				
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya				
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang				
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya				
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya				
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar				
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup				
19.	Saya baik terhadap diri saya mengalami penderitaan				
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan				
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan				
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya				
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar besarkan hal tersebut				
25.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar besarkan hal tersebut				
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

### BLUEPRINT SKALA SELF COMPASSION

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengasihi Diri ( <i>Self-Kindness</i> )	Berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika merasa sedih atau mengalami kesulitan	5,12,19	8,12	5
Menghakimi Diri ( <i>Self-Judgement</i> )	Memahami dan menerima akan kekurangan yang dimiliki	23,26	1,11,16	5
Kemanusiaan Universal ( <i>Common Humanity</i> )	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian pengalaman manusia	3,15	18,25	4
Isolasi ( <i>Isolation</i> )	Meningkatkan diri bahwa setiap manusia mengalami kesedihan dan memiliki kekurangan	7,10	4,13	4
<i>Mindfulness</i>	Mempertahankan kestabilan emosi Ketika merasa sedih dan kecewa	9,14	6,20	4
Overidentifikasi ( <i>Overidentification</i> )	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagaimana adanya	17,22	2,24	4
<b>Total</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengasihi Diri ( <i>Self-Kindness</i> )	Berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika merasa sedih atau mengalami kesulitan	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	5
		Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	
		Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan		
Menghakimi Diri ( <i>Self-Judgement</i> )	Memahami dan menerima akan kekurangan yang dimiliki	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	5
		Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	
			Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	

Kemanusiaan Universal (Common Humanity)	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian pengalaman manusia	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	4
		Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	
Isolasi (Isolation)	Meningkatkan diri bahwa setiap manusia mengalami kesedihan dan memiliki kekurangan	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	Ketika saya memikirkan Kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	4
		Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	



Mindfulness	Mempertahankan kestabilan emosi Ketika merasa sedih dan kecewa	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	4
		Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	
Overidentifikasi (Overidentification)	Memandang kesulitan dan kegagalan sebagaimana adanya	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	4
		Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	
Total		13	13	26



### **LAMPIRAN 3**

## **UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS**

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
SC1	3.06	1.478	80
SC2	2.94	1.363	80
SC3	3.26	1.300	80
SC4	2.92	1.421	80
SC5	2.72	1.432	80
SC6	3.16	1.391	80
SC7	3.05	1.525	80
SC8	2.80	1.488	80
SC9	2.96	1.496	80
SC10	3.04	1.335	80
SC11	3.00	1.501	80
SC12	3.01	1.410	80
SC13	3.09	1.434	80
SC14	3.24	1.255	80
SC15	2.98	1.396	80
SC16	3.15	1.459	80
SC17	2.92	1.421	80
SC18	2.94	1.334	80
SC19	3.11	1.359	80
SC20	2.90	1.428	80
SC21	3.10	1.356	80
SC22	2.79	1.319	80
SC23	3.00	1.423	80
SC24	3.08	1.357	80
SC25	3.06	1.478	80
SC26	2.94	1.363	80

$$26 \times 4 + 26 \times 1 / 2 = 65$$

## Reliability

### Scale: self compasion

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	26

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	75.16	460.290	.629	.930
SC2	75.29	464.359	.616	.930
SC3	74.96	468.138	.579	.931
SC4	75.30	465.124	.575	.931
SC5	75.50	471.418	.465	.933
SC6	75.06	469.452	.514	.932
SC7	75.18	459.412	.622	.930
SC8	75.42	463.615	.571	.931
SC9	75.26	462.930	.578	.931
SC10	75.19	469.597	.536	.932
SC11	75.22	465.088	.541	.932
SC12	75.21	466.499	.557	.931
SC13	75.14	469.588	.495	.932
SC14	74.99	467.380	.616	.931
SC15	75.25	463.430	.616	.930
SC16	75.07	465.969	.544	.931
SC17	75.30	463.225	.607	.931
SC18	75.29	466.739	.587	.931
SC19	75.11	468.633	.542	.931
SC20	75.32	472.754	.444	.933
SC21	75.12	463.123	.641	.930
SC22	75.44	471.768	.504	.932
SC23	75.22	461.291	.639	.930
SC24	75.15	464.053	.624	.930
SC25	75.16	460.290	.629	.930
SC26	75.29	464.359	.616	.930

## NPar Tests



### Tests of Normality

JK		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
self compasion	wanita	.208	40	.412	.876	40	.000
	pria	.124	40	.123	.919	40	.007

a. Lilliefors Significance Correction

## Explore

## JENIS Kelamin

### Case Processing Summary

JK		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
self compasion	wanita	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%
	pria	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%

### Descriptives

JK			Statistic	Std. Error
self compasion	wanita	Mean	62.32	2.064
		95% Confidence Interval for Lower Bound	58.15	
		Mean		
		Upper Bound	66.50	
		5% Trimmed Mean	61.72	
		Median	57.00	
		Variance	170.379	
		Std. Deviation	13.053	
		Minimum	47	
		Maximum	91	
		Range	44	
		Interquartile Range	23	
		Skewness	.757	.374
		Kurtosis	-.808	.733
	pria	Mean	94.12	2.867
		95% Confidence Interval for Lower Bound	88.33	
		Mean		
		Upper Bound	99.92	
		5% Trimmed Mean	94.08	
		Median	92.00	
		Variance	328.676	
		Std. Deviation	18.129	
		Minimum	67	
		Maximum	122	
		Range	55	
		Interquartile Range	35	
		Skewness	.125	.374
		Kurtosis	-1.426	.733

### T-Test

**Group Statistics**

JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
self compasion wanita	40	62.32	13.053	2.064
pria	40	94.12	18.129	2.867

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
self compasion	Equal variances assumed	7.411	.318	-9.003	78	.000	-31.800	3.532	-38.832	-24.768
	Equal variances not assumed			-9.003	70.870	.000	-31.800	3.532	-38.843	-24.757



**LAMPIRAN 4**  
**SURAT PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 1256/FPSI/01.10/IV/2025

14 April 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Direktur  
**PT. Mustika Mitra Abadi**  
di -  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **PT. Mustika Mitra Abadi** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Dilla Pradia Lestari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 208600245  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Perbedaan Self Compassion Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Karyawan PT. Mustika Mitra Abadi**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **PT. Mustika Mitra Abadi**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,  
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik  
dan Gugus Jaminan Mutu

**Lailli Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







**PT.MUSTIKA MITRA ABADI**

**JL.H.M JONI No.53/127 PASAR MERAH - MEDAN**

Medan, 19 April 2025

Nomor : 001/04/2025  
Lampiran : -  
Hal : Penyelesaian Penelitian

Sehubungan dengan surat nomor : 1256/FPSI/01.10/IV/2025 TANGGAL 14-19 APRIL 2025  
Dari Universitas Medan Area yang kami terima, tentang permohonan  
Penelitian atas nama :

Nama : Dilla Pradia Lestari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 208600245  
Program studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Kami dari PT. Mustika Mitra Abadi Membenarkan bahwa atas nama yang tertera diatas telah  
Melaksanakan penelitian dan pengambilan data di PT. Mustika Mitra Abadi yang beralamat  
di Jl. Hm.Joni No.53/127 Medan.

Kami mengucapkan Terima Kasih Kepada Dilla Pradia Lestari atas penelitiannya  
Di kantor kami Dan kami berharap agar penelitian ini dapat memberikan Kritik dan saran  
Kepada PT. Mustika Mitra Abadi dan berguna bagi ilmu yang sedang di tempuh.

Hormat saya,  
PT. Mustika Mitra Abadi  
  
VENI JULIANI  
HRD