

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA MASYARAKAT DI  
KABUPATEN JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19

Skripsi

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh

Reza Fauzan Trias Sugiharto

NIM 1610811014

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2020

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal,

1 September 2020

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Pengaji

Dr. Nurlaela Widyarini S.Psi.,M.Si NIP.197505292005012001

Panca Kursistin H, S.Psi., MA.,  
Psikolog NIP.197303032005012001

Tanda Tangan

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Nurlaela Widyarini". It is placed over three horizontal lines.

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Reza Fauzan Trias Sugiharto

Nim : 1610811014

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 1 September 2020

Yang Menyatakan



Reza Fauzan Trias Sugiharto

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

Ayah dan Ibu

Atas segala doa dan pengorbanan yang telah diberikan mulai dari lahir sampai  
hari ini bahkan seterusnya.

Orang yang selalu mendampingi

Atas segala dukungan, perhatian, motivasi, masukan ilmu dan doanya

Kakak-kakaku

Terimakasih doa dan telah memberikan tempat tinggal

## **MOTTO**

Bila kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan pernah mendapatkannya. Jika kamu tidak pernah bertanya, maka kamu tidak akan pernah mendapatkan jawaban. Dan apabila kamu tidak melangkah maju, maka kamu akan tetap berdiri di tempat yang sama

-Nora Robert

Saya tidak takut dengan orang yang berlatih 10.000 macam tendangan. Tapi saya takut dengan orang yang berlatih satu macam tendangan sebanyak 10.000 kali

-Bruce Lee



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, memberikan kasih sayang serta memberikan keberkahan sehingga dapat menyelesaikan karya ini. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karya ini merupakan suatu perjuangan dalam hidup penulis serta memberikan cambuk tersendiri bagi penulis dengan segala dinamika proses pembelajaran yang sangat berarti bagi kehidupan. Karya ini terwujud dengan suatu keterbatasan serta dengan bantuan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis secara khusus mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji serta Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terimakasih atas bimbingan dan dukungan selama penulis menuntut ilmu di fakultas ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani S.Psi., MA., Psikolog ., Selaku pembimbing 1 yang mana telah memberikan pemahaman, bantuan, wejangan, dan dukungan sehingga bisa tercapai karya kecil ini. Terimakasih atas kepercayaannya kepada penulis sehingga bisa membangun kemandirian penulis.
3. Ibu Nuraini Kusumaningtyas S.Psi., M.Psi., Psikolog., Selaku pembimbing 2 yang mana telah memberikan pemahaman, bantuan, dan motivasi yang tinggi sehingga bisa tercapai karya kecil ini. Terimakasih atas motivasinya selama proses terciptanya karya ini.
4. Ibu Siti Nuraini S.Psi., M.Si. selaku dosen wali dari angkatan 2016 yang dengan sabar memberikan motivasi dan semangat dalam menjalani berbagai hal selama berada di fakultas ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membagikan ilmunya dengan kemudahan penyampaian sehingga bisa menyerap ilmu dengan mudah.
6. Staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan dalam memenuhi segala persyaratan dan kebutuhan terkait administrasi selama berada di fakultas.

7. Seluruh angkatan 2016 yang memberikan warna dan dinamikanya selama berproses bersama di fakultas.
8. Kepada Wifi Pinki Damayanti yang selalu memberikan pemahaman pemahaman baru serta motivasi kepada penulis sehingga bisa tercapai karya kecil ini.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	x
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
a. Bagi Instansi .....	10
b. Bagi Akademisi.....	10
c. Bagi Masyarakat di Situasi Pandemi.....	10
E. Keaslian Penelitian .....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	14
A. Pandemi Covid-19 .....	14
1. Definisi Covid-19 .....	14
2. Sejarah dan Penyebaran Pandemi Covid-19 .....	14
3. Dampak Pandemi Covid-19 .....	14
4. Upaya Mencegah Virus Covid-19 .....	15
B. <i>Self-compassion</i> .....	15
1. Definisi <i>Self-compassion</i> .....	15
2. Aspek <i>Self-compassion</i> .....	17
3. Karakteristik Individu memiliki <i>Self-compassion</i> Tinggi .....	19
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	19
5. Gambaran <i>Self-compassion</i> pada Masyarakat Kabupaten Jember saat Masa Pandemi Covid-19.....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Identifikasi Variabel .....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Definisi Oprasional.....	27
E. Metode Pengambilan Data.....	29
F. Metode Analisa Data .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Orientasi kancah .....	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	34

C. Hasil Analisa Data.....	35
1. Uji Validitas.....	35
2. Uji Reliabilitas .....	36
3. Uji Asumsi.....	37
4. Uji Deskriptif .....	37
D. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Blueprint <i>Self-compassion</i> Sebaran Data Responden .....	31
Tabel 2. Sebaran Data Responden.....	35
Tabel 3. Uji Validitas .....	36
Tabel 4. Uji Reliabilitas .....	36
Tabel 5. Uji Normalitas.....	37
Tabel 6. Rumus Pengkategorian .....	38
Tabel 7. Hasil secara Keseluruhan.....	38
Tabel 8. Hasil berdasarkan Aspek .....	39
Tabel 9. Hasil berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
Tabel 10. Hasil berdasarkan Usia .....	41
Tabel 11. Hasil berdasarkan Pendidikan .....	43
Tabel 12. Hasil berdasarkan Suku .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Data Responden .....	62
Lampiran 2. Uji Validitas.....	107
Lampiran 3. Uji Reliabilitas .....	109
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	109
Lampiran 5. Uji Deskriptif .....	110
Lampiran 5. Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	112

