

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
REMAJA SMA DI MASA PANDEMIC COVID 19**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

Bayu Setiabudi Ratman Putra

F100160205

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
REMAJA SMA DI MASA PANDEMIC COVID 19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

BAYU SETIABUDI RATMAN PUTRA

F 100 160 205

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
REMAJA SMA DI MASA PANDEMIC COVID 19**

Oleh :

BAYU SETIABUDI RATMAN PUTRA


F 100 160 205

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Usmi Karyani, S.Psi., M.Psi

NIK.NIDN: 659/0631056702

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVI-19

Yang diajukan oleh :

BAYU SETIABUDI RATMAN PUTRA

F 100 160 205

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

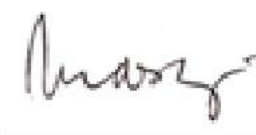
Pada tanggal

30 JUNI 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Pembimbing & Penguji I

Dr. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si



Penguji II

Dr. Daliman, SU



Penguji III

Taufik Kasturi, S.psi., M.Si.,Ph.D.



Surakarta, 30 Juni 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan Fakultas Psikologi



Taufik Kasturi, S.psi., M.Si.,Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bayu Setiabudi Ratman Putra

NIM : F 100 160 205

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubunga Self -Compassion Resiliensi Remaja SMA di Masa
Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 2 November 2022



Bayu Setiabudi Ratman Putra

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrohmanirohim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah bila 'lamiin segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam yang telah memberikan ilmu, kekuatan, kesabaran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan bantuan dari berbagai pihak yang saya cintai dan dengan kerendahan hati saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Suratman dan Ibu Eka Wahyuni serta keluarga besar saya, terimakasih telah membiayai studi dan selalu mendukung serta mendoakan saya.
2. Bapak Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah megizinkan penulis melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr.Usmi Karyani, S.Psi., M.Si selaku pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah membantu dan membimbing saya selama ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen beserta staff di Fakultas Psikologi terimakasih atas bantuan yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan jenjang S1 ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
Abstrak	xi
Abstract	xi
PENDAHULUAN	1
METODE	11
HASIL.....	23
PEMBAHASAN	26
KESIMPULAN	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kata Kemenkes	1
Gambar 2. Survei yang dilaksanakan oleh Satgas Covid-19 2020	2
Gambar 3. Permasalahan yang muncul saat proses daring	4

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Skor Berdasarkan Kategori Jawaban Skala Resiliensi	14
Tabel 2. Rincian Skor Berdasarkan Kategori Jawaban Skala Self-compassion	14
Tabel 3. Blueprint Skala Resiliensi.....	16
Tabel 4. Blueprint Skala Self Compassion	19
Tabel 5. Data demografi subjek	23
Tabel 6. Uji Asumsi Klasik.....	23
Tabel 7. Uji Hipotesis	24
Tabel 8. Kategorisasi Self Compassion	24
Tabel 9. Kategorisasi Resiliensi.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Sesudah Uji Validitas	33
Lampiran 2. Skala Sesudah Validitas.....	38
Lampiran 3. Perhitungan Uji Validitas	43
Lampiran 4. Perhitungan Uji Reliabilitas.....	45
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	54

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI REMAJA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19

Bayu Setiabudi Ratman Putra¹⁾, Usmi Karyani²⁾

Bayusetiabudi23@gmail.com¹⁾, uk257@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini seorang remaja SMA perlu memiliki kemampuan resiliensi yang baik untuk bisa beradaptasi dengan situasi yang ada. Namun demikian faktanya banyak remaja SMA yang mengalami stress, panik, kecemasan, dan kekhawatiran akan masa depan selama pandemi. Pada dasarnya, setiap orang memiliki kemampuan yang membentuk resiliensi. Namun, yang membedakan adalah bagaimana seseorang menggunakan dan memaksimalkan kemampuan tersebut agar berguna dalam menghadapi situasi sulit. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan *Self-Compassion* dengan resiliensi remaja SMA dimasa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan di MAN 1 Sragen sejumlah 167 orang terdiri dari 145 laki-laki dan 22 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Self-Compassion* dan resiliensi. Analisis data untuk menguji hipotesis yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis data antara variable *Self-Compassion* dan resiliensi diperoleh nilai koefisien (r_{xy}) sebesar 0.737 dan sig. (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan *Self-Compassion* pada siswa MAN 1 Sragen. Nilai koefisien korelasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi resiliensi maka *Self-Compassion* siswa MAN 1 Sragen semakin meningkat.

Kata kunci: *Self-Compassion*, resiliensi, covid-19

RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND RESILIENCE OF HIGH SCHOOL TEENAGERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC.

Bayu Setiabudi Ratman Putra¹⁾, Usmi Karyani²⁾

Bayusetiabudi23@gmail.com¹⁾, uk257@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

In the current Covid-19 pandemic situation, a high school teenager needs to have good resilience skills to be able to adapt to the existing situation. However, the fact is that many high school teenagers experience stress, panic, anxiety, and worry about the future during the pandemic. Basically, everyone has the ability to form resilience. However, the difference is how one uses and maximizes those abilities to be useful in dealing with difficult situations. The purpose of this study is to test the relationship of Self-Compassion with the resilience of high school adolescents during the Covid-19 pandemic. The study was conducted in MAN 1 Sragen a total of 167 people consisting of 145 men and 22 women. Sampling techniques use purposive sampling. The data collection tools used in this study are the Self-Compassion and resilience scale. Data analysis to test the hypothesis used is a product moment correlation technique. Based on the analysis of data between the variable Self-Compassion and resilience obtained a coefficient value (r_{xy}) of 0.737 and sig. (p) of 0.000 ($p < 0.05$), which suggests there is a significant relationship between resilience and Self-Compassion in MAN 1 Sragen students. The correlation coefficient value is positive which means that the higher the resilience, the Self-Compassion of MAN 1 Sragen students increases.

Keywords: Self-Compassion, Resilience, Covid-19