



SELF-COMPASSION DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
SEBAGAI PREDIKTOR STRES YANG DISEBABKAN
***DAILY HASSLES* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

MARIA THERESIA ASTRID FELICIA LIM

705110078

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2015



SELF-COMPASSION DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
SEBAGAI PREDIKTOR STRES YANG DISEBABKAN
***DAILY HASSLES* PADA MAHASISWA**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

MARIA THERESIA ASTRID FELICIA LIM

705110078

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

2015

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SELF-COMPASSION DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
SEBAGAI PREDIKTOR STRES YANG DISEBABKAN
DAILY HASSLES PADA MAHASISWA

Maria Theresia Astrid Felicia Lim

705110078

(Sandy Kartasasmita, M.Psi.)

Pembimbing

Jakarta, 30 Juni 2015

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SELF-COMPASSION DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
SEBAGAI PREDIKTOR STRES YANG DISEBABKAN
***DAILY HASSLES* PADA MAHASISWA**

Maria Theresia Astrid Felicia Lim

705110078

PANITIA UJIAN

(Dr. Zamralita, M.M., Psi.)

Penguji I

(Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si.)

Penguji II

(Sandy Kartasasmita, M.Psi.)

Penguji III

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti dibantu dan didukung banyak pihak dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, dan peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak tersebut.

To Mom and Dad, perhatian, kasih sayang, dan dukungan yang selalu diberikan sangat berarti dan memotivasi peneliti, terutama pada saat-saat yang sulit bagi peneliti. Terima kasih telah selalu bersedia mendengarkan keluh kesah peneliti, terus menghibur dan menyemangati, selalu menawarkan bantuan, memberikan nasehat, dan telah menjadi *social support* yang konstan. *Thank you for cheering me on and always believing in me, even when I didn't believe in myself.*

Terima kasih kepada Pak Sandi Kartasasmita untuk bimbingan, nasehat, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada para dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah sangat membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi ini, baik dalam membantu melakukan riset, membantu proses pengambilan data, mengajarkan teknik analisa data, dan membantu proses penulisan, khususnya kepada Pak Bonar, Bu Denrich, Pak Erik, Pak Tommy, Bu Sisca, Bu Riana, Bu Niken, Bu Monic, Bu Sisca, Bu Rahmah, Bu Debora, dan Pak Yadi. Terima kasih juga kepada Bu Zamralita dan Pak Yohanes selaku para penguji skripsi, yang telah memberikan masukan dan nasehat agar skripsi ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Terima kasih juga kepada “teman-teman seperjuangan” di Universitas Tarumanagara. Cardia Ivana, Elaine Magracia, dan Abi Dinda; terima kasih telah menjadi sumber *social support* yang selalu dapat diandalkan. Tanpa canda tawa, dukungan, nasehat, kesabaran, dan bantuan yang telah diberikan, penyusunan dan penyelesaian penelitian ini akan terasa sangat berat dan sulit. *Thank you for some of the best memories and valuable life lessons I will treasure always.* Willy, Stefanus Otto, dan Samuel Christianto; terima kasih atas kesiapan dan kesediaan untuk memberi dukungan dan bantuan kepada peneliti, dan terutama selalu menghibur di saat-saat yang terasa sulit. Terima kasih kepada Yohana Priska, yang telah memberi dukungan, bantuan, dan menyemangati peneliti, dan juga telah menjadi inspirasi resiliensi bagi peneliti. Terima kasih juga kepada teman-teman “seperjuangan” lainnya dan para senior yang telah membantu selama proses pengerjaan skripsi. *Every help, no matter how small, was and will always be much appreciated.*

Teman-teman di luar Universitas Tarumanagara yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini; Lia, Yuli, Anya, Rico, Jennifer, Karina, Femme, Sammy, Kak Nisa, dan Bu Amulya. Terima kasih telah memberikan dukungan selama proses pelaksanaan penelitian dan telah banyak membantu peneliti, baik dengan menjadi teman berdiskusi tentang penelitian, memberikan semangat, maupun membantu dalam pengambilan data penelitian. *Thank you for the laughs and support that helped keep me sane.*

Terdapat juga sumber-sumber *social support* lainnya selama pelaksanaan penelitian ini yang sangat peneliti hargai. Terima kasih kepada Bi Lus, sebagai *mother figure* yang selalu memperhatikan dan siap menolong peneliti dalam segala saat. Kesabaran, kebaikan hati, dan kasih sayang yang telah diberikan Bi

Lus telah membantu peneliti mampu menyelesaikan skripsi, *and I am indescribably grateful for your presence in my life*. Terima kasih kepada Andrea yang telah membantu dalam proses pengambilan data, dan kepada anggota-anggota keluarga lainnya yang telah menyemangati peneliti. Terima kasih kepada Ama dan Engkong yang selalu menanyakan kabar peneliti dan membuat peneliti merasa bersemangat untuk menyelesaikan penelitian, *and to Emak who would have done the same, too*.

Terima kasih kepada Kristin Neff, pakar bidang *self-compassion* yang telah mengenalkan konsep *self-compassion* kepada peneliti melalui *website*-nya yang penuh dengan berbagai artikel dan penelitian yang telah dilakukan Neff tentang *self-compassion*. Akses yang komplit ini memperbolehkan peneliti untuk mengenali dan menelusuri konsep *self-compassion*, sehingga peneliti tergerak untuk melakukan penelitian tentang *self-compassion*. *Thank you for indirectly becoming an inspiration for my most important academic work yet, and helping me become a more self-compassionate person*.

Terima kasih juga kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu; segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan sangat dihargai dan berarti bagi peneliti. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang membacanya. Peneliti menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas seluruh isi skripsi ini.

Juni 2015

Maria Theresia Astrid Felicia Lim

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Stres	10
2.1.1 Definisi Stres	10
2.1.2 Sumber-Sumber Stres	15
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Daily Hassles</i> pada Mahasiswa	16
2.2 <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.2 Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i>	21
2.2.2.1 Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i> menurut Neff	21
2.2.2.2 Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i> menurut Gilbert	24

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	27
2.2.4 Penelitian Terdahulu Mengenai <i>Self-Compassion</i> dan Stres	28
2.3 <i>Perceived Social Support</i>	29
2.3.1 Definisi <i>Perceived Social Support</i>	29
2.3.2 Faktor-Faktor <i>Perceived Social Support</i>	31
2.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Perceived Social Support</i>	33
2.3.4 Penelitian Terdahulu Mengenai <i>Perceived Social Support</i> dan Stres	35
2.4 Mahasiswa	36
2.4.1 Pengertian Mahasiswa	36
2.4.2 Remaja Akhir	37
2.4.2.1 Definisi Remaja Akhir	37
2.4.2.2 Perkembangan Fisik Remaja	38
2.4.2.3 Perkembangan Kognitif Remaja	38
2.4.2.4 Perkembangan Psikososial Remaja	38
2.5 Kerangka Berpikir	42
2.6 Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Partisipan Penelitian	44
3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian	44
3.1.2 Sampel Penelitian	45
3.2 Jenis Penelitian	47
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian	49
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian	49
3.3.2 Instrumen Penelitian	49

3.4 Pengukuran Variabel Penelitian	50
3.4.1 Pengukuran Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	50
3.4.2 Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	52
3.4.3 Pengukuran <i>Perceived Social Support</i>	56
3.5 Prosedur Penelitian	42
3.5.1 Persiapan Penelitian	59
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	60
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	61
4.1 Gambaran Data Partisipan Penelitian	61
4.2 Gambaran Data Variabel Secara Umum	65
4.2.1 Gambaran Data Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i> Secara Umum	65
4.2.2 Gambaran Data <i>Self-Compassion</i> Secara Umum	66
4.2.3 Gambaran Data <i>Perceived Social Support</i> Secara Umum	66
4.3 Uji Asumsi	67
4.3.1 Uji Normalitas	67
4.3.2 Uji Linearitas	67
4.3.3 Uji Autokorelasi	68
4.3.4 Uji Homokedastisitas	68
4.3.5 Uji Multikolinearitas	68
4.4 Analisis Data Utama <i>Self-Compassion</i> dan <i>Perceived Social Support</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	69
4.5 Analisis Data Tambahan	70
4.5.1 <i>Self-Compassion</i> Sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	70

<i>Hassles</i>	70
4.5.1 <i>Perceived Social Support</i> Sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	73
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Diskusi	77
5.3 Saran	82
5.3.1 Saran Teoretis	82
5.3.1 Saran Praktis	83
Abstract	xiii
Daftar Pustaka	P-1
Lampiran	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.2	Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	62
Tabel 4.3	Gambaran Partisipan Berdasarkan Agama	63
Tabel 4.4	Gambaran Partisipan Berdasarkan Perguruan Tinggi	64
Tabel 4.5	Gambaran Partisipan Berdasarkan Semester Pendidikan	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Butir-Butir Alat Ukur Variabel Penelitian	L-1
Lampiran 2	<i>Blue Print</i> Alat Ukur	L-7
Lampiran 3	Kuisisioner Penelitian	L-8
Lampiran 4a	Uji Realibilitas Alat Ukur Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-15
Lampiran 4b	Uji Realibilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	L-15
Lampiran 4c	Uji Realibilitas Alat Ukur <i>Perceived Social Support</i>	L-18
Lampiran 5	Deskriptif Variabel Penelitian	L-20
Lampiran 6a	Uji Normalitas	L-20
Lampiran 6b	Uji Linearitas	L-23
Lampiran 6c	Uji Autokorelasi	L-25
Lampiran 6d	Uji Homokedastisitas	L-25
Lampiran 6e	Uji Multikolinearitas	L-26
Lampiran 7	Analisis Data Utama	L-27
Lampiran 8a	Uji Regresi <i>Self-Compassion</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-29
Lampiran 8b	Uji Regresi Dimensi <i>Self-Kindness</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-30
Lampiran 8c	Uji Regresi Dimensi <i>Recognition of Common Humanity</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-31
Lampiran 8d	Uji Regresi Dimensi <i>Mindfulness</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-32

Lampiran 8e	Uji Regresi Dimensi <i>Self-Judgment</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-33
Lampiran 8f	Uji Regresi Dimensi <i>Isolation</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-34
Lampiran 8g	Uji Regresi Dimensi <i>Over-Identification</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-35
Lampiran 8h	Uji Regresi Ganda Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-36
Lampiran 8i	Uji Regresi <i>Perceived Social Support</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-37
Lampiran 8j	Uji Regresi Dimensi <i>Special Person</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-38
Lampiran 8k	Uji Regresi Dimensi <i>Family</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-39
Lampiran 8l	Uji Regresi Dimensi <i>Friends</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-40
Lampiran 8m	Uji Regresi Ganda Dimensi-Dimensi <i>Perceived Social Support</i> sebagai Prediktor Stres yang disebabkan <i>Daily Hassles</i>	L-41

ABSTRAK

Maria Theresia Astrid Felicia Lim (705110078)
Self-Compassion dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Stres yang disebabkan *Daily Hassles* pada Mahasiswa; Sandy Kartasmita, M. Psi. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i—xiv; 85 Halaman; P1—P9; L1—L41)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel mana yang lebih mampu memprediksi stres yang disebabkan *daily hassles* pada mahasiswa; variabel *self-compassion* atau variabel *perceived social support*. Stres merupakan kondisi yang dihasilkan saat individu mempersepsikan bahwa terdapat diskrepansi antara tuntutan-tuntutan yang dialami dan sumber-sumber yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. *Daily hassles* merupakan tuntutan atau masalah sehari-hari yang menjengkelkan, memicu frustrasi, dan menyebabkan stres. *Self-compassion* merupakan sikap memperlakukan diri sendiri dengan baik, pengertian, mendukung, dan penuh kasih sayang. *Perceived social support* merupakan persepsi individu bahwa dukungan sosial akan diterima saat diperlukan, dan membuat individu merasa orang lain cinta, sayang, peduli, dan menghargai individu tersebut. Partisipan dari penelitian ini merupakan 573 mahasiswa berusia 17 sampai 26 tahun. Alat ukur yang dipakai terdiri dari *Perceived Stress Scale-10* oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein; *Self-Compassion Scale* oleh Neff; dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley. Metode *sampling* yang digunakan adalah *incidental sampling*. Analisis data dilakukan dengan teknik analisa regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* lebih mampu memprediksi stres yang disebabkan *daily hassles* dibandingkan dengan variabel *perceived social support*; dimensi *self-compassion*

yang paling mampu memprediksi stres yang disebabkan *daily hassles* adalah dimensi *isolation*; dan sumber *perceived social support* yang paling mampu memprediksi stres karena *daily hassles* adalah *perceived social support* yang bersumber dari teman.

Keywords: stres, *daily hassles*, *self-compassion*, *perceived social support*, dan mahasiswa.

ABSTRACT

Maria Theresia Astrid Felicia Lim (705110078)
Self-Compassion and Perceived Social Support as Predictors of Stress
caused by Daily Hassles among University Students; Sandy Kartasasmita,
M. Psi. Psychology Undergraduate Program, Tarumanagara University, (i—
xiv; 85 Pages; R1—R9; Appdx 1—41)

This study aimed to see which variable has the better ability to predict stress caused by daily hassles among university students; self-compassion or perceived social support. Stress is a condition which results from an individual perceiving that there is a discrepancy between the demands experienced and the sources necessary to meet those demands. Daily hassles are everyday demands or problems that can irritate, frustrate, and cause stress for an individual. Self-compassion entails being kind, understanding, supportive, and compassionate to oneself. Perceived social support is an individual's perception that social support will be available when needed, and makes the individual feel that they are loved, cared for, and respected by others. Participants of the study consisted of 573 university students between the ages of 17—26 years old. Instruments used to measure the variables were the Perceived Stress Scale-10 by Cohen, Kamarck, and Mermelstein; the Self-Compassion Scale by Neff; and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support by Zimet, Dahlem, Zimet, and Farley. The sampling method used was incidental sampling, and data analysis was conducted using the multiple regression technique. Results indicate that self-compassion has a better ability than perceived social support to predict stress caused by daily hassles; the self-compassion dimension with the best ability to predict stress caused by daily hassles is the isolation dimension; and the source

of perceived social support with the best ability to predict stress caused by daily hassles is the perceived social support that comes from friends.

Keywords: stress, daily hassles, self-compassion, perceived social support, and university students