

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *GRIT* PADA MAHASISWA AKTIVIS DI UNIVERSITAS PELITA HARAPAN”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Jessica Ariela, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi.
3. Ibu Grace Indrawati, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis, serta membantu dan mendukung penulis sejak Seminar Penelitian, Sidang Proposal, hingga Sidang Akhir.

4. Ibu Sandra Handayani Sutanto, M.Psi., Ibu Wiwit Puspitasari Dewi, M.Psi., dan Ibu Daniarti Dhyan Christanti, M.Th. selaku dosen penguji pada saat Sidang Proposal dan Sidang Akhir yang banyak memberikan *insight*, masukan, dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Keluarga: Papih dan Mamih selaku orang tua penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan secara emosional dan material kepada penulis, serta Vivien selaku adik penulis yang selalu hadir menemani, menghibur, dan menyemangati penulis selama proses penulisan Tugas Akhir hingga selesai.
7. Bapak Dicky Sugianto, M.Psi., yang telah memberikan izin penggunaan alat ukur Skala Welas Diri dalam penelitian ini.
8. Ibu Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi., yang telah memberikan izin penggunaan alat ukur *Grit Scale* dalam penelitian ini.
9. Ci Christina Claudia sebagai Asisten Dosen sekaligus seorang kakak bagi penulis yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis selama masa perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir, serta membantu penulis dalam proses pengolahan dan interpretasi data.
10. Kak Yustitia Nasution sebagai staf Fakultas Psikologi yang membantu penulis dalam mempersiapkan surat-surat untuk keperluan administrasi.
11. Ketua Organisasi Kemahasiswaan di Universitas Pelita Harapan: Evelyn Floretta (Ketua BEM UPH 2020/2021) dan Dionysius Sentausa (Ketua

MPM UPH 2020/2021) yang telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian penulis kepada seluruh pengurus dalam organisasi masing-masing.

12. Ketua Himpunan Mahasiswa Fakultas dan Program Studi di Universitas Pelita Harapan: Shintya Audrey (HMPSA), Cynthia Vania (HMTP), Lintang Pratiwi (HMPS Farmasi), Cherry (HMUPW), Vanesia Ciayadi Kwan (HMFH), Stephanie E. (HMFK), Monica Eunike (HMFP), Claresta H. (HMDP), Vebica Margareta (HMPSS PGSD), Calvin PJ (HMPSM), Samuel Adit (HMPSIlkom), Valerie Vidian (HMB), Emmerson (GAMATARA), Marchell Felix (HMPP), Darren Benedict (HMPS Teknik Sipil), yang telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian penulis kepada seluruh pengurus dalam organisasi masing-masing.

13. *Head Mentors Mentoring* UPH dan *Chief Mentor Mentoring* Fakultas Psikologi UPH: Jason (HM-Mentoring UPH), Fiona Graciela (CM-Mentoring Fakultas Psikologi UPH), Aspasia (CM-Mentoring Fakultas Psikologi UPH), dan Christy Simbolon (CM-Mentoring Fakultas Psikologi UPH), yang telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian penulis kepada para *Head Mentors*, *Chief Mentors*, dan *Mentors*.

14. Ketua Unit Layanan Mahasiswa (ULM) dan Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Pelita Harapan: Hany Permata Sari (*Service Learning Community/SLC*), Emanuella Nesya (*Spiritual Growth/SG*), Jenny Sari Winata (*Ambassadors of UPH/AoU*), Devy

Yolanda (Hana Union), Darmawan Aurellia (Nihon Utopia), Callesya Lovely (MengClub), dan Hadi Septian (Production Troops), yang telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian penulis kepada seluruh pengurus dalam organisasi masing-masing.

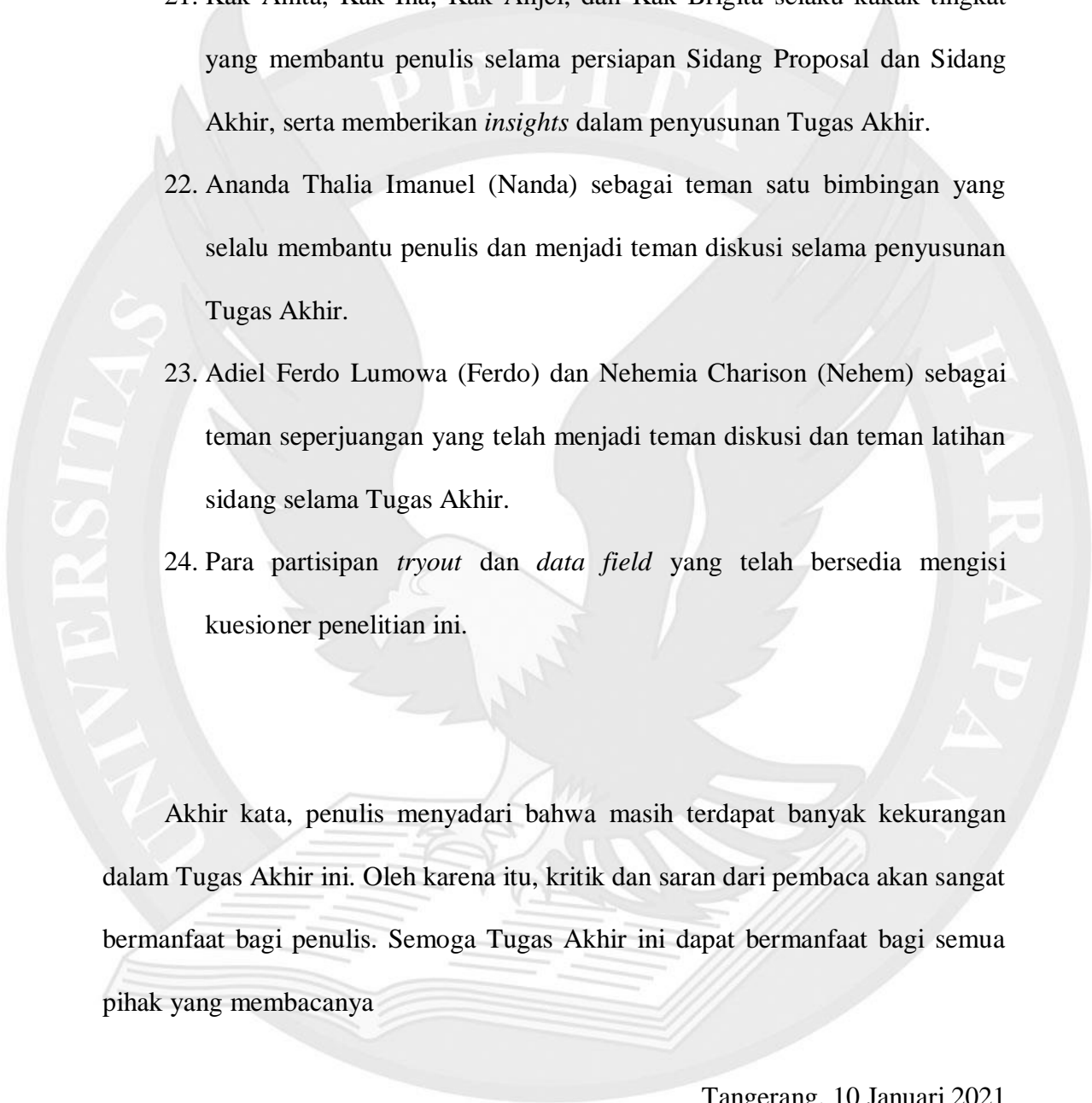
15. Hany Permata Sari, Jason Theosebya, Giofanny, Shema Christy, dan Fiona Graciela yang telah memberikan informasi-informasi terkait kehidupan mahasiswa/i aktivis selama masa pandemi COVID-19 kepada penulis.

16. Kak Julian Adrian Halim yang telah membantu penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir, serta menjadi teman diskusi yang memberikan *insights* dan saran kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir.

17. Ci Chrysan Gomargana yang telah membantu penulis dalam memperoleh kontak para mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan, serta memberikan *insights* kepada penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir.

18. Amelia Ciputri Hutabarat sebagai teman *mentee* yang telah hadir berbagi suka dan duka dengan penulis selama masa perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir, menjadi teman diskusi yang memberikan *insights*, serta selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.

19. Teman-teman *Valsignad*: Gabriella Britani, Kezia Amadea, dan Sharon Angelina, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis selama masa perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir.

- 
20. Mentoring *Wonder Girls*: Allicia Kimberly dan Hany Permata Sari sebagai adik-adik *mentee* yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama pengerjaan Tugas Akhir.
 21. Kak Anita, Kak Ina, Kak Anjel, dan Kak Brigita selaku kakak tingkat yang membantu penulis selama persiapan Sidang Proposal dan Sidang Akhir, serta memberikan *insights* dalam penyusunan Tugas Akhir.
 22. Ananda Thalia Imanuel (Nanda) sebagai teman satu bimbingan yang selalu membantu penulis dan menjadi teman diskusi selama penyusunan Tugas Akhir.
 23. Adiel Ferdo Lumowa (Ferdo) dan Nehemia Charison (Nehem) sebagai teman seperjuangan yang telah menjadi teman diskusi dan teman latihan sidang selama Tugas Akhir.
 24. Para partisipan *tryout* dan *data field* yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 10 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	13
1.4.2 Manfaat Praktis.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 <i>Self-compassion</i>	15
2.1.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	15
2.1.2 Komponen <i>Self-compassion</i>	17
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i>	20
2.2 <i>Grit</i>	24
2.2.1 Pengertian <i>Grit</i>	24
2.2.2 Komponen <i>Grit</i>	26
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Grit</i>	27
2.3 Mahasiswa Aktivistis.....	28
2.3.1 Pengertian Mahasiswa Aktivistis.....	28
2.3.2 Karakteristik Mahasiswa Aktivistis.....	29
2.4 Konflik Peran.....	30

2.5 Perkembangan Psikososial Mahasiswa	30
2.6 Kerangka Pemikiran.....	31
2.7 Hipotesis Penelitian.....	43

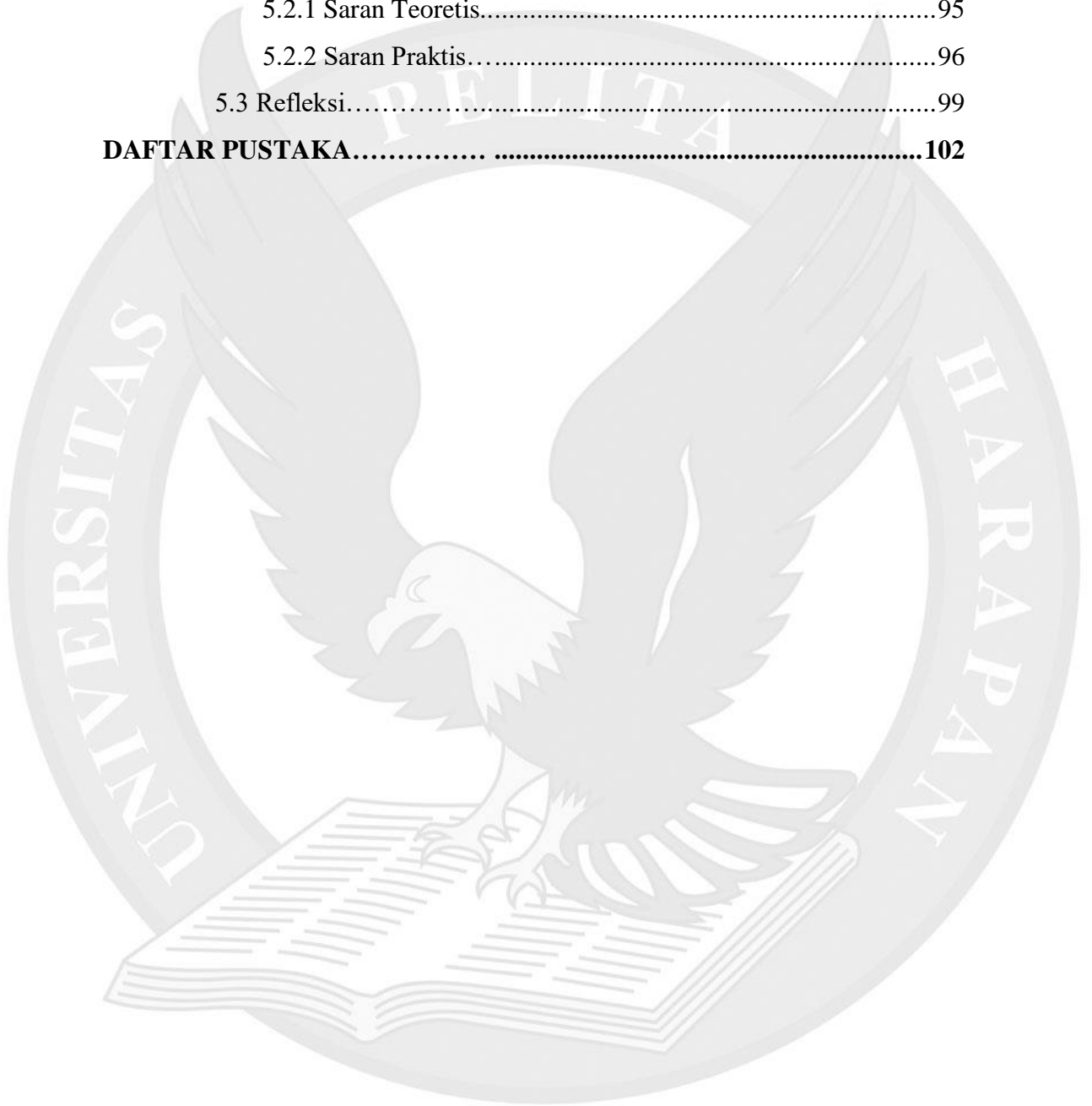
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	44
3.2 Populasi dan Sampel	45
3.3 Definisi Operasional.....	46
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self-compassion</i>	46
3.3.2 Definisi Operasional <i>Grit</i>	46
3.4 Prosedur Penelitian.....	47
3.4.1 Tahap Persiapan	47
3.4.2 Tahap Pengumpulan Data	48
3.4.3 Tahap Pelaporan	49
3.5 Pengolahan Data.....	49
3.6 Instrumen Penelitian.	52
3.6.1 Skala Welas Diri (SWD).....	52
3.6.2 <i>Grit Scale</i>	54
3.6.3 Data Demografis.....	55
3.7 Hasil <i>Tryout</i> Alat Ukur.....	56

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur <i>Data Field</i>	58
4.2 Hasil Analisis Data.....	59
4.2.1 Analisis Data Demografis	59
4.2.2 Analisis Informasi Tambahan Pertanyaan Kualitatif	61
4.2.3 Analisis Deskriptif Variabel.....	63
4.2.4 Uji Normalitas	64
4.2.5 Uji Hipotesis.....	65
4.3 Hasil Analisis Data Tambahan	66
4.3.1 Uji Korelasi Komponen <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i>	66
4.3.2 Uji Korelasi dengan Usia dan Semester	67
4.3.3 Uji Beda <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i>	68
4.4 Diskusi.....	70

4.5 Keterbatasan Penelitian	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	94
5.2 Saran.....	95
5.2.1 Saran Teoretis.....	95
5.2.2 Saran Praktis.....	96
5.3 Refleksi.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	102



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....31



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Cetak Biru Skala Welas Diri (SWD).....	54
Tabel 3.2 Cetak Biru <i>Grit Scale</i>	55
Tabel 3.3 Rangkuman Hasil <i>Tryout</i> Alat Ukur	56
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur <i>Data Field</i>	58
Tabel 4.2 Karakteristik Demografis Partisipan	60
Tabel 4.3 Informasi Tambahan Pertanyaan Kualitatif.....	61
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-compassion</i>	63
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel <i>Grit</i>	64
Tabel 4.6 Uji Normalitas Variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i>	65
Tabel 4.7 Uji Korelasi <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i>	65
Tabel 4.8 Uji Korelasi Komponen-komponen <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i>	66
Tabel 4.9 Uji Korelasi Usia dan Semester dengan <i>Self-compassion</i> dan <i>Grit</i> ..	68
Tabel 4.10 Uji Beda <i>Independent Sample T-Test Self-compassion</i>	69
Tabel 4.11 Uji Beda <i>Independent One-Way ANOVA Self-compassion</i>	69
Tabel 4.12 Uji Beda <i>Mann-Whitney U-Test Grit</i>	69
Tabel 4.13 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis Test Grit</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Kuesioner Survei dan Hasil Wawancara	A-1
Lampiran B Kuesioner Pengambilan Data (<i>Data Field</i>)	B-1
Lampiran C Alat Ukur Skala Welas Diri (SWD)	C-1
Lampiran D Alat Ukur <i>Grit Scale</i>	D-1
Lampiran E Reliabilitas dan Validitas Skala Welas Diri (SWD)	E-1
Lampiran F Reliabilitas dan Validitas <i>Grit Scale</i>	F-1
Lampiran G Analisis Data Demografis.....	G-1
Lampiran H Analisis Deskriptif Variabel	H-1
Lampiran I Uji Normalitas dan Uji Hipotesis	I-1
Lampiran J Analisis Tambahan.....	J-1
Lampiran K Reliabilitas dan Validitas <i>Tryout</i> Alat Ukur	K-1

