

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 NILAI *OPENNESS TO CHANGE* DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA**” 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.

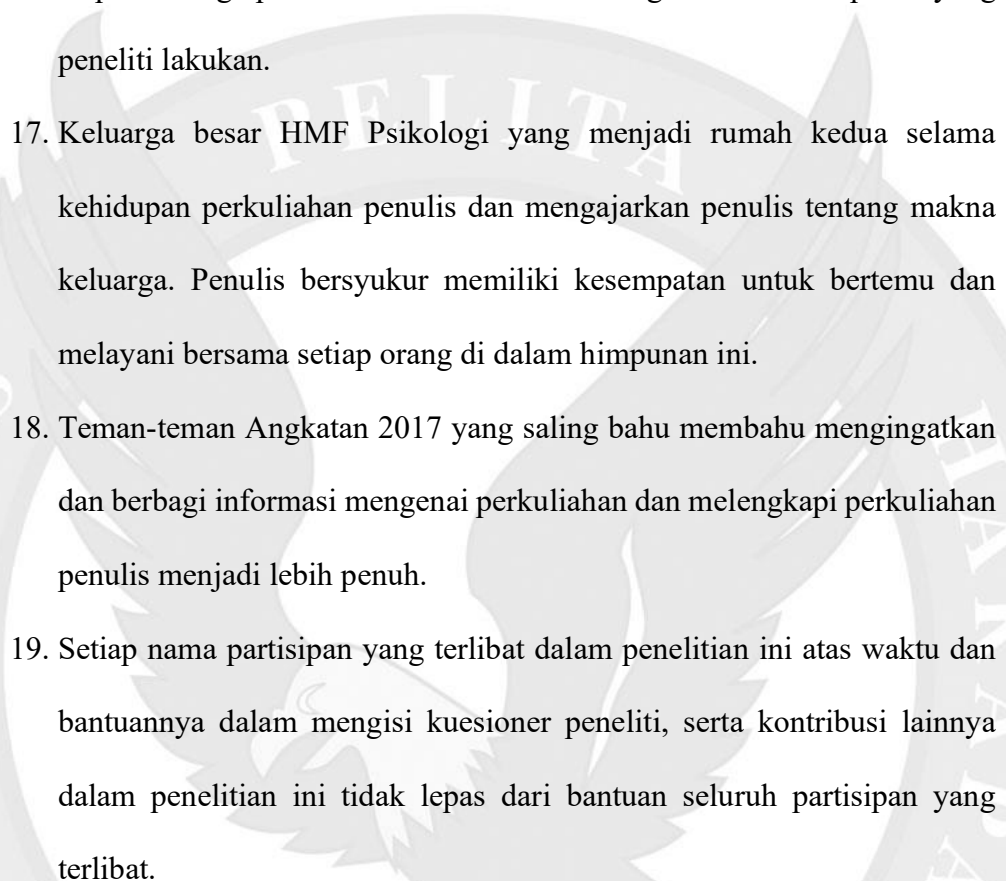
Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu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

1. Tuhan yang telah memberikan penulis kesempatan untuk belajar dan senantiasa menuntun penulis menumbuhkan *self-compassion* dalam diri penulis melalui perjalanan menggarap tugas akhir ini.
2. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Dosen Mata Kuliah Konseling penulis yang sangat menginspirasi penulis.
3. Jessica Ariela, S.Psi., M.A, selaku Ketua Program Studi yang sangat menginspirasi penulis sejak persiapan Seminar Penelitian mulai dari pertimbangan memilih dosen pembimbing, memilih topik penelitian, dan membimbing penulis untuk lebih mampu berpikir lebih kritis dalam menggarap tugas akhir ini.
4. Ibu Grace Indrawati, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada

penulis. Penulis bersyukur memiliki Ibu Grace sebagai Dosen Pembimbing yang sangat menginspirasi. Beliau tidak hanya membimbing penulis dalam perihal akademik tetapi juga menumbuhkan penulis menjadi peneliti yang rendah hati dan mampu mengeksekusi penelitian yang tepat.

5. Ibu Wiwit Dewi, M.Psi. dan Ibu Sandra Sutanto, M.Psi., selaku dosen penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan yang kritis dalam pengembangan tugas akhir ini.
6. Bapak Dicky Sugianto, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam perkembangan tugas akhir dan pribadi penulis menjadi lebih baik. Penulis banyak belajar dari Bapak Dicky yang senantiasa mengingatkan mahasiswanya untuk menjadi peneliti yang baik dan taat dengan kode etik penelitian.
7. Seluruh dosen dan staff yang sudah memberikan pelayanan terbaiknya agar setiap mahasiswa termasuk penulis mendapatkan ilmu dengan maksimal dan mendewasakan karakter penulis sejak penulis memulai perkuliahannya.
8. Papa, mama, dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan materiil dan non materiil serta menjadi sosok yang tidak pernah lelah mendampingi penulis menghadapi lika-liku dunia hingga saat ini.
9. Prof. Shalom Schwartz dan Ibu Novika Grasiawaty, selaku peneliti variabel nilai personal yang menginspirasi dunia ilmu pengetahuan melalui penelitiannya. Penulis berterima kasih kepada kedua sosok ini yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menggunakan variabel nilai personal dalam penelitian ini.

10. 'Trio Kwek-Kwek', sebuah kelompok yang tidak sengaja terbentuk karena antusias yang sama dengan tugas penelitian yang terdiri atas Erlinda dan Vanessa. Terima kasih karena selalu membantu dan mendukung penulis, termasuk dalam menghadapi pasang surutnya perasaan saat mengerjakan tugas akhir ini tanpa mengenal waktu.
11. '*Cake Squad*', yang terdiri atas Michelle, Nathania, dan Virginia yang selalu menghiasi keseharian penulis dengan segudang pengalaman manis dalam perkuliahan penulis.
12. Devi Silviana, Yelline Loviany, dan Marta Tilar, selaku teman, sahabat, dan saudara bagi penulis sejak penulis duduk di bangku SMA yang selalu mendukung penulis dalam keadaan suka duka dan mengkritik penulis saat penulis mengambil keputusan yang salah.
13. Kak Nathalia Paliama, S.Psi., selaku mentor penulis yang selalu mendukung penulis sejak hari pertama perkuliahan penulis di UPH dan selalu ada ketika penulis sedang mengalami sukacita maupun kesulitan.
14. Kak Gracela, Kak David, Kak Chrysan, Kak Priskilla, Kak Angelia, Kak Pradipta dan Kak Janice selaku mentor di Himpunan dan kakak yang mendukung penulis selama perkuliahan penulis dan menjadikan penulis pribadi yang lebih dewasa dan mengajari penulis banyak hal.
15. Verren, Raysia, Hendra, Glyceria, Arlarix, dan Leonardo selaku teman-teman himpunan Angkatan 2017 yang senantiasa mendukung perkuliahan penulis dan mengisi dua periode perkuliahan penulis. Penulis bersyukur dapat bertemu sosok inspiratif yang sepenuh hati melayani dan belajar banyak dari mereka.

- 
16. Shelly, Monica, Abraham, Shema, Fanny, Gabrielle, Hiero, Giofanny, dan Ivana selaku malaikat-malaikat kecil di Himpunan yang punya hati yang besar dan semangat yang tinggi untuk melayani serta menjadi sosok yang inspiratif bagi penulis untuk terus bersemangat dalam setiap hal yang peneliti lakukan.
 17. Keluarga besar HMF Psikologi yang menjadi rumah kedua selama kehidupan perkuliahan penulis dan mengajarkan penulis tentang makna keluarga. Penulis bersyukur memiliki kesempatan untuk bertemu dan melayani bersama setiap orang di dalam himpunan ini.
 18. Teman-teman Angkatan 2017 yang saling bahu membahu mengingatkan dan berbagi informasi mengenai perkuliahan dan melengkapi perkuliahan penulis menjadi lebih penuh.
 19. Setiap nama partisipan yang terlibat dalam penelitian ini atas waktu dan bantuannya dalam mengisi kuesioner peneliti, serta kontribusi lainnya dalam penelitian ini tidak lepas dari bantuan seluruh partisipan yang terlibat.

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, 12 Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

halaman

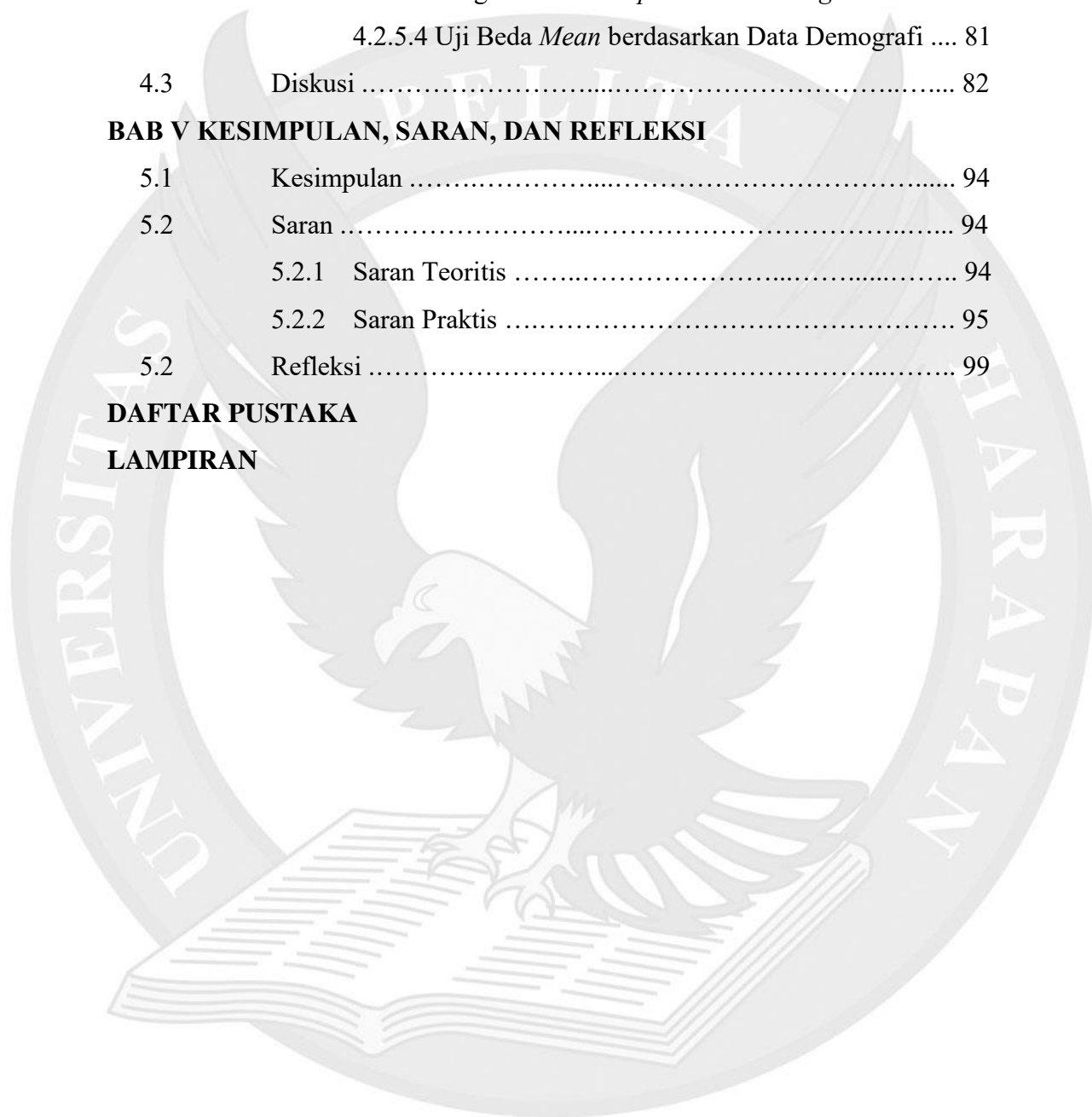
HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Permasalahan	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Nilai Personal	10
2.1.1 Definisi Nilai Personal	10
2.1.2 Dimensi Nilai Personal	12
2.1.3 Peran Nilai Personal	16
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Nilai Personal	19
2.2 <i>Self-Compassion</i>	24
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	24
2.2.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	25
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	27

	2.2.4	Dampak <i>Self-Compassion</i>	31
2.3		Mahasiswa	33
	2.3.1	Definisi Mahasiswa	33
	2.3.2	Mahasiswa sebagai <i>Emerging Adulthood</i>	34
	2.3.3	<i>Self-Compassion</i> pada <i>Emerging Adulthood</i>	35
2.4		Kerangka Berpikir	37
2.5		Hipotesis	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN			
3.1		Desain Penelitian	51
3.2		Populasi dan Sampel	51
	3.2.1	Populasi	51
	3.2.2	Sampel	52
3.3		Definisi Operasional	53
	3.3.1	Nilai Personal	53
	3.3.2	<i>Self-Compassion</i>	54
3.4		Prosedur Penelitian	54
	3.4.1	Tahap Persiapan	55
	3.4.3	Tahap Pelaksanaan	57
	3.4.3	Tahap Pelaporan	57
3.5		Pengolahan Data	57
3.6		Instrumen Penelitian	58
	3.6.1	<i>Portrait Value Questionnaire</i>	58
	3.6.2	Skala Welas Diri	59
3.7		Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Data <i>Try Out</i>	62
BAB IV HASIL DAN DISKUSI			
4.1		Uji Validitas dan Reliabilitas	67
4.2		Hasil Analisis Data	69
	4.2.1	Analisis Data Demografi	69
	4.2.2	Analisis Deskriptif Variabel	73
	4.2.3	Uji Normalitas	75
	4.2.4	Analisis Uji Korelasi dan Uji Hipotesis	76
	4.2.5	Analisis Data Tambahan	77
	4.2.5.1	Uji Korelasi Dimensi <i>Openness to Change</i>	

	dengan Variabel <i>Self-Compassion</i>	78
4.2.5.2	Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dengan Variabel <i>Openness to Change</i>	79
4.2.5.3	Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dengan Dimensi <i>Openness to Change</i>	80
4.2.5.4	Uji Beda <i>Mean</i> berdasarkan Data Demografi	81
4.3	Diskusi	82
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REFLEKSI		
5.1	Kesimpulan	94
5.2	Saran	94
5.2.1	Saran Teoritis	94
5.2.2	Saran Praktis	95
5.2	Refleksi	99

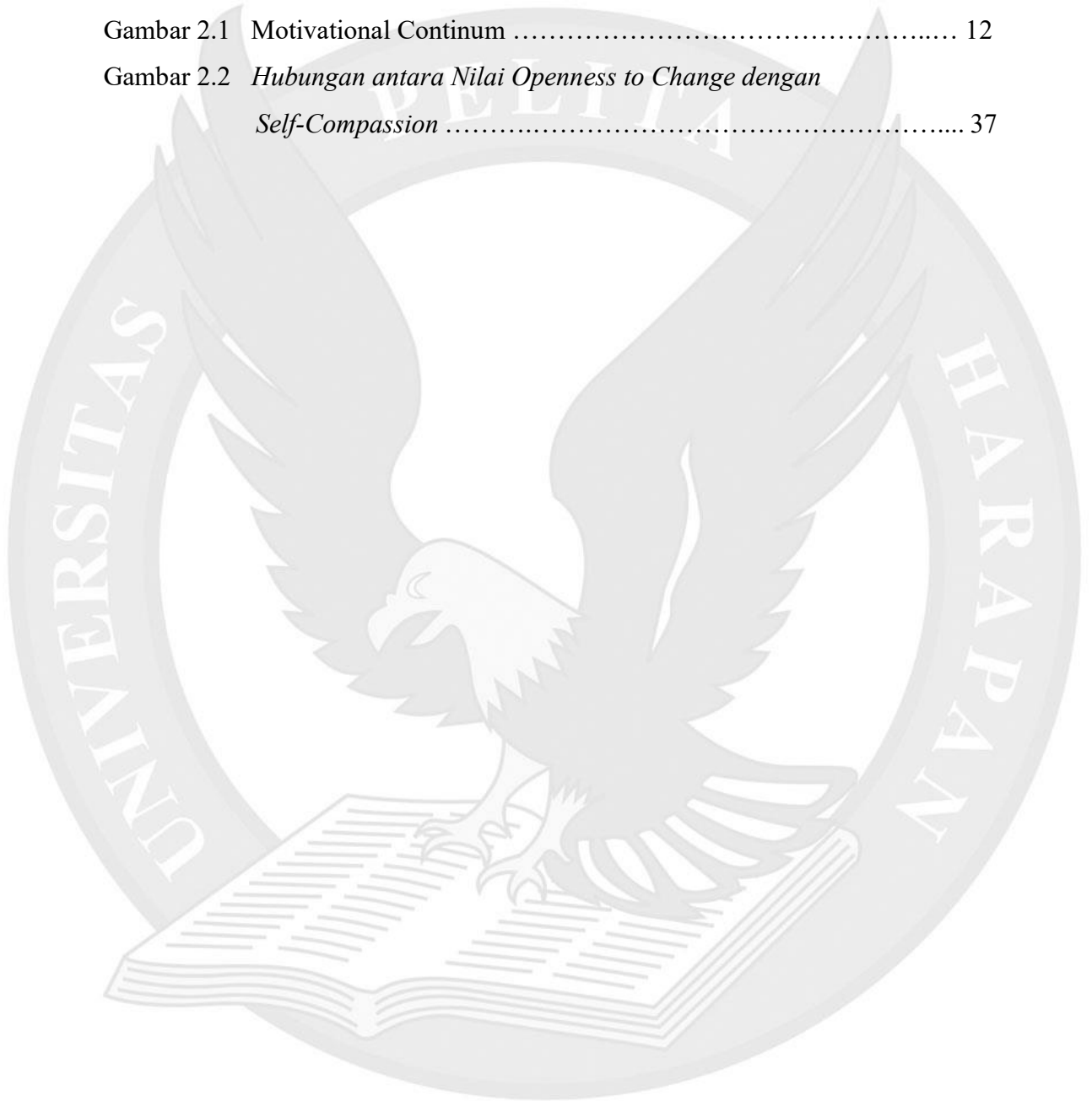
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Motivational Continuum	12
Gambar 2.2 <i>Hubungan antara Nilai Openness to Change dengan Self-Compassion</i>	37



DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Portrait Value Questionnaire</i>	59
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Skala Welas Diri.....	62
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur <i>PVQ-57</i> (<i>Try Out</i>)	63
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur SWD (<i>Try Out</i>)	64
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur <i>PVQ-57</i> (Setelah Direvisi)	65
Tabel 4.1 Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur <i>PVQ-57</i>	67
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Skala Welas Diri	68
Tabel 4.3 Karakteristik Partisipan	69
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Variabel <i>Nilai Personal</i>	73
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i>	74
Tabel 4.6 Kesimpulan Hasil Uji Normalitas Variabel Nilai <i>Openness to Change</i>	75
Tabel 4.7 Kesimpulan Hasil Uji Normalitas <i>Variabel Self-Compassion</i>	77
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Nilai <i>Openness to Change</i> dengan <i>Self-Compassion</i>	77
Tabel 4.9 Kesimpulan Hasil Uji Hipotesis	78
Tabel 4.10 Korelasi dimensi <i>Openness to Change</i> dengan <i>Variabel</i> <i>Self-Compassion</i>	79
Tabel 4.11 Korelasi Dimensi <i>Openness to Change</i> dengan <i>Self-Compassion</i>	80
Tabel 4.12 Korelasi Dimensi <i>Openness to Change</i> dengan <i>Dimensi</i> <i>Self-Compassion</i>	82

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
LAMPIRAN A. Data Survei.....	A-1
LAMPIRAN B. Versi Orisinil dari Instrumen Penelitian.....	B-1
LAMPIRAN C. Kuesioner Pelenitian.....	C-1
LAMPIRAN D. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur (<i>Try Out</i>).....	D-1
LAMPIRAN E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	E-1
LAMPIRAN F. Uji Normalitas.....	F-1
LAMPIRAN G. Uji Korelasi.....	G-1
LAMPIRAN H. Analisis Tambahan.....	H-1
LAMPIRAN I. Analisis Deskriptif Data Demografi.....	I-1
LAMPIRAN J. Izin Penggunaan Alat Ukur.....	J-1

