

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala anugerah berkat dan kasih setia yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA TINGKAT AKADEMIK PERTAMA PERGURUAN TINGGI DI JAKARTA”** 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 kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Yonathan Aditiya, 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 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dukungan, perhatian dan sebagai Pembimbing Akademik yang senantiasa menyediakan waktunya untuk penulis.
4. Ibu Wiwit Puspitasari Dewi, M.Psi., dan Bapak Dicky Sugianto, M.Psi., yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.
5. Papa, Mama, Koko Abed, Cici Lita, dan Adek Alex terkasih yang selalu ada untuk penulis dengan memberikan dukungan doa, energi, waktu,

tempat peneliti bercerita, perhatian, kasih sayang, motivasi, semangat, penguatan serta dukungan apapun yang peneliti butuhkan.

6. Ibu Connie Rasilim, Ibu Lia, Ibu Yanne, Bapak Nicho Tanles, dan Ibu Wiyun yang telah memberikan dukungan doa, materi, waktu, kesempatan, dan kepercayaan sehingga peneliti dapat mencapai titik penyelesaian Tugas Akhir.
7. Mentoring *Blessing* yaitu Ka Sari, Raysia Miranda, Hanastasia, dan Shania yang selalu ada dan memberikan dukungan doa, sukacita, tempat bertukar keluh kesah sejak hari pertama perkuliahan di UPH.
8. Psycholarship 2017 yang menjadi tempat seperjuangan beasiswa, tempat untuk saling menguatkan dan mendoakan satu sama lain hingga garis akhir termasuk penulisan Tugas Akhir ini.
9. Mentoring *Taken Soon*, Batsheba dan Elisabeth yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan positif untuk penulis serta mewarnai hari-hari penulis untuk lebih optimis menyelesaikan Tugas Akhir.
10. *Leader The Kondoers*, Ka Christina Mandagi yang memberikan motivasi kepada penulis untuk cepat menyelesaikan Tugas Akhir dan mengejar beasiswa S2 di luar negeri.
11. Sahabat penulis yaitu Vincent Christopher yang menjadi 911 dari awal hingga akhir perkuliahan, tempat bercerita, teman sekelompok di semua mata perkuliahan, dan selalu menanyakan kabar peneliti.
12. Teman sekelompok garis keras yaitu Steffansim dan Eseando yang selalu menjadi teman berbicara dan berdiskusi untuk tugas-tugas perkuliahan

serta memberikan semangat kepada penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir.

13. *Chief Mentor* FP 3 yaitu Ka Nathalia Paliama yang selalu memberikan dukungan, energi positif, bimbingan, doa, dan membantu penulis dalam adaptasi alat ukur SACQ untuk penyelesaian Tugas Akhir.

14. Sahabat SMA penulis yaitu Kathleen Michelle yang senantiasa sedia mendengarkan setiap cerita penulis dan selalu memberikan dukungan, doa, sukacita untuk penulis.

15. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan doa untuk penulis.

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

Tangerang, 12 Maret 2021

Penulis

# DAFTAR ISI

halaman

**HALAMAN JUDUL**

**PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR**

**ABSTRAK** ..... v

**KATA PENGANTAR**..... vii

**DAFTAR ISI**..... ix

**DAFTAR TABEL**..... xiii

**DAFTAR LAMPIRAN**..... xiv

## **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang ..... 1

1.2 Rumusan Permasalahan..... 10

1.3 Tujuan..... 10

1.4 Manfaat ..... 10

1.4.1 Manfaat Teoritis..... 11

1.4.2 Manfaat Praktis..... 11

## **BAB II LANDASAN TEORI**

2.1 *Self-compassion*..... 12

2.1.1 Definisi *Self-compassion*..... 12

2.1.2 Dimensi *Self-compassion*..... 13

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi  
*Self-compassion*..... 14

2.1.4 Dampak *Self-compassion*..... 17

2.2 *College adjustment*..... 18

2.2.1 Definisi *College adjustment*..... 18

2.2.2 Dimensi *College adjustment* ..... 19

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi  
*College adjustment*..... 23

2.2.4 Keberhasilan <i>College adjustment</i> .....	23
2.3 Mahasiswa tingkat akademik pertama.....	24
2.3.1 Pengertian Mahasiswa tingkat akademik pertama.....	24
2.3.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa tingkat akademik pertama.....	25
2.4 Kerangka Pikiran.....	26
2.5 Hipotesis.....	35

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel.....	36
3.2.1 Populasi.....	36
3.2.2 Sampel.....	36
3.3 Definisi Operasional.....	37
3.3.1 <i>Self-compassion</i> .....	37
3.3.2 <i>College adjustment</i> .....	37
3.4 Prosedur Penelitian.....	38
3.4.1 Persiapan.....	39
3.4.2 Pelaksanaan.....	39
3.4.3 Pelaporan.....	40
3.5 Pengolahan Data.....	40
3.6 Instrumen Penelitian.....	42
3.6.1 Instrumen Penelitian <i>Self-compassion</i> .....	43
3.6.2 Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri di Perguruan tinggi.....	44
3.7 Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur melalui <i>Tryout</i> .....	46

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
---	----

4.2 Analisis Deskriptif Variabel.....	48
4.3 Analisis Data Demografis.....	49
4.3.1 Deskriptif Informasi Pertanyaan Tambahan...	42
4.4 Uji Asumsi Klasik.....	54
4.4.1 Uji Normalitas.....	54
4.4.2 Uji Heteroskedasitas dan Uji Linearitas.....	54
4.5 Uji Korelasi.....	55
4.6 Uji Regresi dan Uji Hipotesis.....	56
4.7 Analisis Data Tambahan.....	57
4.7.1 Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dengan <i>College Adjustment</i> .....	57
4.7.2 Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan <i>College Adjustment</i> dengan Pertanyaan Tambahan..	58
4.7.3 Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan <i>College Adjustment</i> dengan Jenis Kelamin.....	60
4.8 Diskusi.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.....	73
5.2.1 Saran Teoretis.....	73
5.2.2 Saran Praktis.....	74
5.3 Refleksi.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	43
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Alat Ukur Variabel <i>College Adjustment</i> .....	44
Tabel 3.3 Hasil <i>Try-Out</i> setelah eliminasi item.....	46
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> dan <i>College Adjustment</i> .....	47
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Variable <i>Self-Compassion</i> .....	48
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Variable <i>College Adjustment</i> .....	48
Tabel 4.4 Analisa Data Demografis.....	49
Tabel 4.5 Informasi Pertanyaan Tambahan.....	53
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.7 Uji Heteroskedasitas.....	54
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Variabel.....	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Data Koefisien Regresi.....	56
Tabel 4.11 <i>Model Summary</i> Regresi <i>Self-compassion</i> terhadap <i>College adjustment</i> .....	56
Tabel 4.12 Uji Hipotesis Penelitian.....	57
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Dimensi.....	57
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-Test</i> <i>College Adjustment</i> .....	58
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-Test</i> <i>Self-Compassion</i> .....	58
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-Test</i> <i>Self-Compassion</i> .....	60
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-Test</i> <i>College Adjustment</i> .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN A. Kuesioner Asli.....	A
LAMPIRAN B. Kuesioner Penelitian.....	H
LAMPIRAN C. Validitas dan Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> .....	R
LAMPIRAN D. Validitas dan Reliabilitas <i>College Adjustment</i> .....	T
LAMPIRAN E. Uji Asumsi Klasik.....	W
LAMPIRAN F. Korelasi <i>Self-compassion &amp; College adjustment</i> ....	Y
LAMPIRAN G. Uji Regresi.....	Z
LAMPIRAN H. Analisis Data Tambahan.....	AA

