



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
AGRESIVITAS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

FERDI WEROS DJAJADISASTRA

705100107

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2014



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
AGRESIVITAS PADA MAHASISWA**

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

**DISUSUN OLEH:
FERDI WEROS DJAJADISASTRA
705100107**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2014
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN AGRESIVITAS PADA
MAHASISWA**

**Ferdi Weros Djajadisastra
705100107**

(Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, Psi.)

Pembimbing

Jakarta, 14 April 2014

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

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN AGRESIVITAS PADA
MAHASISWA**

Ferdi Weros Djajadisastra

705100107

PANITIA UJIAN

(Henny E. Wirawan, M.Hum., Psi., QIA)

Penguji I

(Sandy Kartasasmita, M.Psi.)

Penguji II

(Erik Wijaya, M.Si., S.Psi.)

Penguji III

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yesus di Surga atas berkat dan kuasa-Nya sehingga saya mampu untuk menghadapi segala macam tantangan pada masa perkuliahan saya. Saya juga ingin berterima kasih kepada Bunda Maria atas doa-doanya sehingga saya diberikan kekuatan dari Tuhan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini. Selain itu, saya menyadari bahwa karya ilmiah ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak berikut ini yaitu:

- Orangtua dan adik saya, saya berterima kasih atas segala dukungan yang mereka berikan, baik secara instrumental dan emosional, sehingga saya masih dapat bertahan hidup hingga detik ini,
- Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC selaku pembimbing akademis dan skripsi saya. Saya mengucapkan permohonan maaf atas segala hal yang saya lakukan yang mungkin telah mengganggu dan menyusahkan Anda. Akan tetapi, saya sangat berterima kasih atas saran-saran yang Anda berikan. Saya berharap mampu untuk membangun suatu hubungan yang lebih erat dengan Anda.
- Keluarga Besar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, secara khusus kepada “Genk Kucing-Kucing” dan makhluk-makhluk yang sering “nempel dengan Genk Kucing-Kucing” atas pertemanan yang telah dibangun sejak awal-awal masa perkuliahan hingga saat ini yang membuat saya bertahan dalam masa-masa sulit selama perkuliahan di Universitas Tarumanagara. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para senior Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, secara

khusus kepada Ci Lanny, Ci Marlifa, Ci Yuvi, Ci Amel, Ci Catherine, Ci Gaby, Ci Leni, Ci Melly, Ci Pretty, Ci Winda, Kak Annisa, Kak Yurika, dan Ko Jigo atas pertemanan yang sudah dibangun selama ini.

- Dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah menaburkan ilmu psikologi dan teladan kehidupan mereka ke dalam diri saya. Saya yakin bahwa segala hal yang mereka berikan kepada saya tidak akan menjadi suatu hal yang sia-sia. Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada Bu Henny yang selalu ramah dan senang hati membantu, Kak Ola yang bersedia untuk mendengar keluh kesah saya, dan Pak Bonar yang bersedia untuk membimbing saya dalam proyek penelitian pertama saya.
- Keluarga Besar Radio Universitas Tarumanagara, secara khusus kepada Angkatan 32, yang terdiri atas Alvin, Bobby, Chandra, Chilvani, Christillia, Diana, Dion, Ferly, Friska, Sabi, Sean, Silvita, Stella, Thania, Valen, dan Wike. Terima kasih atas persahabatan yang telah terbangun selama kurang lebih 4 tahun yang akan berlanjut untuk selama-lamanya. Terima kasih atas dukungan-dukungan dan kritik-kritik yang kalian berikan kepada saya sehingga mendorong saya untuk menjadi individu yang lebih dewasa dalam perilaku dan pemikiran. Tidak lupa kepada para senior dan junior Radio Universitas Tarumanagara yang secara langsung dan tidak langsung memberikan saya pembelajaran berharga tentang kehidupan.
- Keluarga Besar Seni Teater Tarumanagara, yang merupakan sebuah keluarga baru yang saya temukan pada masa-masa akhir perkuliahan saya, secara khusus kepada Alvina, Jessica, dan Rudy.

- Teman-teman dari fakultas-fakultas non-psikologi Universitas Tarumanagara yang sangat banyak dan tidak mungkin disebutkan satu per satu. Terima kasih atas pertemanan yang telah dibangun dan semoga akan bertahan untuk selama-lamanya.
- Teman-teman yang berasal dari Fakultas Psikologi non-Universitas Tarumanagara, saya tidak menyangka mampu bertemu dengan kalian. Terima kasih atas segala sesuatu yang Anda berikan kepada saya.
- Pihak-pihak lain yang membantu saya di masa lalu, tetapi namanya tidak tercantum dalam karya ilmiah ini. Saya memohon maaf yang sebesar-besarnya, tetapi saya percaya Tuhan akan membalas segala kebaikan Anda.

Akhir kata, saya menyadari bahwa karya ilmiah ini jauh dari sempurna. Akan tetapi, saya berharap ada hal positif yang dapat diambil dari penelitian ini. Pertanyaan, saran, dan kritik dapat dikirimkan kepada saya melalui e-mail saya di ferdi.djajadisastra@gmail.com. Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, April 2014

Ferdi Djajadisastra

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Lampiran	x
Abstrak	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.2 Komponen-Komponen <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.3 <i>Self-Compassion</i> , <i>Passivity</i> , <i>Self-Indulgence</i> , dan <i>Self-Pity</i>	16
2.1.4 <i>Self-Compassion</i> dan <i>Self-Esteem</i>	18
2.2 Agresivitas.....	20
2.2.1 Pengertian Agresivitas.....	20
2.2.2 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Agresivitas.....	21

2.2.3 Teori-Teori Penyebab Agresivitas.....	23
2.3 Mahasiswa Sebagai <i>Emerging Adulthood</i>	31
2.3.1 Perkembangan Fisik Masa <i>Emerging Adulthood</i>	32
2.3.2 Perkembangan Kognitif Masa <i>Emerging Adulthood</i>	33
2.3.3 Perkembangan Psikososial Masa <i>Emerging Adulthood</i>	34
2.4 Kerangka Berpikir.....	36
2.5 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Partisipan Penelitian.....	39
3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian.....	39
3.1.2 Jumlah Partisipan Penelitian.....	40
3.2 Jenis Penelitian.....	40
3.2.1 Metode Penelitian.....	40
3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	41
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	42
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian.....	42
3.3.2 Peralatan Penelitian.....	42
3.4 Pengukuran Penelitian.....	44
3.4.1 Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	44
3.4.2 Definisi Operasional Agresivitas.....	48
3.4.3 Validitas Alat Ukur.....	50
3.5 Prosedur Penelitian.....	51
3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian.....	51
3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	52
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian.....	54
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Universitas.....	54
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	55
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah	55
4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Nilai IPK.....	56
4.1.5 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Kelompok Usia.....	56
4.1.6 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
4.1.7 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Agama.....	57
4.1.8 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Suku.....	58
4.1.9 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pengeluaran per Bulan.....	59
4.1.10 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Keadaan Orangtua	59
4.2 Analisis Data Utama.....	60
4.2.1 Gambaran <i>Self-Compassion</i> Partisipan Penelitian.....	60
4.2.2 Gambaran Agresivitas Partisipan Penelitian.....	61
4.2.3 Uji Normalitas Data.....	63
4.2.4 Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas.....	63
4.3 Analisis Data Tambahan.....	64
4.3.1 Uji Korelasi Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas....	64
4.3.2 Uji Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
4.3.3 Uji Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas Berdasarkan Fakultas.....	65

4.3.4 Uji Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah.....	66
4.3.5 Uji Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas Berdasarkan Nilai IPK.....	66
4.3.6 Uji Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas Berdasarkan Keadaan Orangtua.....	67
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	69
5.1 Simpulan.....	69
5.2 Diskusi.....	70
5.3 Saran.....	76
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis.....	76
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	77
<i>Abstract</i>.....	xiv
Daftar Pustaka.....	P-1
Lampiran.....	L-1

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1.</i>	Jaringan Asosiatif Sederhana yang Mencakup Konsep Agresivitas dan Skrip Perlawanan Balik.....	24
<i>Gambar 2.</i>	Proses <i>Recentering</i> pada Tahap <i>Emerging Adulthood</i>	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i>	47
Tabel 2	Hasil Uji Reliabilitas Agresivitas	50
Tabel 3	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Universitas..	54
Tabel 4	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	55
Tabel 5	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah.....	55
Tabel 6	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Nilai IPK.....	56
Tabel 7	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 8	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 9	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Agama.....	57
Tabel 10	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Suku.....	58
Tabel 11	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pengeluaran per Bulan.....	59
Tabel 12	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Keadaan Orangtua.....	59
Tabel 13	Gambaran <i>Self-Compassion</i> Partisipan Penelitian.....	61
Tabel 14	Gambaran Agresivitas Partisipan Penelitian.....	63
Tabel 15	Uji Kolmogorov-Smirnov <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas.....	63
Tabel 16	Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> beserta Dimensi-Dimensinya dan Agresivitas.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1	Contoh Kuesioner.....	L-1
Lampiran 2.1	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Kindness</i> (Sebelum).....	L-7
Lampiran 2.2	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Kindness</i> (Sesudah).....	L-7
Lampiran 2.3	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Judgment</i> (Sebelum).....	L-8
Lampiran 2.4	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Judgment</i> (Sesudah).....	L-8
Lampiran 2.5	Hasil Uji Reliabilitas <i>Common Humanity</i> (Sebelum).....	L-9
Lampiran 2.6	Hasil Uji Reliabilitas <i>Common Humanity</i> (Sesudah).....	L-9
Lampiran 2.7	Hasil Uji Reliabilitas <i>Isolation</i>	L-10
Lampiran 2.8	Hasil Uji Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	L-10
Lampiran 2.9	Hasil Uji Reliabilitas <i>Overidentified</i>	L-11
Lampiran 2.10	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> (Sebelum).....	L-12
Lampiran 2.11	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> (Sesudah).....	L-13
Lampiran 3.1	Hasil Uji Reliabilitas <i>Physical Aggression</i> (Sebelum).....	L-14
Lampiran 3.2	Hasil Uji Reliabilitas <i>Physical Aggression</i> (Sesudah).....	L-14
Lampiran 3.3	Hasil Uji Reliabilitas <i>Verbal Aggression</i>	L-15
Lampiran 3.4	Hasil Uji Reliabilitas <i>Anger</i> (Sebelum).....	L-15
Lampiran 3.5	Hasil Uji Reliabilitas <i>Anger</i> (Sesudah).....	L-16
Lampiran 3.6	Hasil Uji Reliabilitas <i>Hostility</i>	L-16
Lampiran 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Agresivitas (Sebelum).....	L-17
Lampiran 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Agresivitas (Sesudah).....	L-18
Lampiran 4.1	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Asal Universitas	L-19
Lampiran 4.2	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Fakultas.....	L-19

Lampiran 4.3	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah.....	L-19
Lampiran 4.4	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Nilai IPK.....	L-20
Lampiran 4.5	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Usia.....	L-20
Lampiran 4.6	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin,,	L-20
Lampiran 4.7	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Agama.....	L-21
Lampiran 4.8	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Suku.....	L-21
Lampiran 4.9	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Pengeluaran per Bulan.....	L-22
Lampiran 4.10	Data Deskriptif Partisipan Berdasarkan Keadaan Orangtua.....	L-22
Lampiran 5.1	Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> dan Dimensi-Dimensinya.....	L-22
Lampiran 5.2	Data Deskriptif Agresivitas dan Dimensi-Dimensinya....	L-23
Lampiran 6.1	Hasil Uji Normalitas <i>Self-Compassion</i> dan Dimensi-Dimensinya.....	L-23
Lampiran 7.1	Hasil Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas.....	L-23
Lampiran 7.2	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Kindness</i> dan Agresivitas	L-24
Lampiran 7.3	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Judgment</i> dan Agresivitas.....	L-24
Lampiran 7.4	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Common Humanity</i> dan Agresivitas.....	L-24
Lampiran 7.5	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Isolation</i> dan Agresivitas.....	L-25
Lampiran 7.6	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dan Agresivitas..	L-25
Lampiran 7.7	Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Overidentified</i> dan Agresivitas	L-25

Lampiran 8.1	Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas	
Berdasarkan Jenis Kelamin.....		L-26
Lampiran 8.2	Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas	
Berdasarkan Fakultas.....		L-26
Lampiran 8.3	Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas	
Berdasarkan Tahun Masuk Kuliah.....		L-27
Lampiran 8.4	Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas	
Berdasarkan Nilai IPK.....		L-28
Lampiran 8.5	Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dan Agresivitas	
Berdasarkan Keadaan Orangtua.....		L-28

ABSTRAK

Ferdi Weros Djajadisastra (705100107)

Hubungan antara *Self-Compassion* dan Agresivitas pada Mahasiswa; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, Psi.

Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara (i-xv; 77 halaman, P1-P7, L1-L28)

Agresivitas di kalangan mahasiswa adalah suatu fenomena yang mengkhawatirkan. Secara umum, teoris, peneliti, ahli kesehatan mental, dokter, dan masyarakat menyetujui dibutuhkan kajian untuk mengetahui prediktor agresivitas. *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk menunjukkan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, menyadari bahwa pengalaman yang dialami oleh diri sendiri adalah pengalaman yang dialami oleh setiap manusia, serta menerima penderitaan apa adanya dan tidak melebih-lebihkan rasa sakit yang menyertainya. Penelitian Kelley dan Lambert (2012) menunjukkan bahwa *mindfulness*, salah satu komponen *self-compassion*, memiliki hubungan dengan agresivitas. Sehingga, peneliti berhipotesis bahwa *self-compassion* juga memiliki hubungan dengan agresivitas. Oleh karena, penelitian dibutuhkan untuk membuktikan hipotesis yang peneliti buat.

Penelitian ini mengumpulkan 300 mahasiswa dari tiga universitas yang berlokasi di wilayah Jakarta dan sekitarnya dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan agresivitas pada mahasiswa. Analisis lebih lanjut menemukan bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* ditinjau dari faktor demografis jenis kelamin, fakultas, tahun masuk kuliah, nilai IPK, dan keadaan orangtua. Ada perbedaan agresivitas ditinjau dari faktor demografis jenis

kelamin, tetapi tidak ada perbedaan agresivitas ditinjau dari fakultas, tahun masuk kuliah, nilai IPK, dan keadaan orangtua.

Kata kunci: self-compassion, agresivitas, mahasiswa