



Self-Compassion dengan Gratitude pada Mahasiswa Tingkat Akhir

¹Muhammad Firmansah, ²Timorora Sandha Perdhana

^{1,2} Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Korespondensi penulis : muhammad.firmansah17@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract College students are often experience unstable physical and emotional conditions including college students who are at the stage of writing their dissertation or thesis. The research aims to investigate the college student's psychological well-being and gratitude of during working on their thesis. The study was conducted by a quantitative method with a correlation approach, 134 students who were enrolled at a Bhayangkara university and were engaged in the thesis stage, completed an questionnaire about psychological well-being and gratitude. The results showed that there was a significant positive relationship between self-love and gratitude with a correlation coefficient of (0.769) which means that the higher the self-love for final year students, the higher the level of gratitude will be, and vice versa. It is hoped that final year students will care more about themselves so that they have more gratitude.

Keyword : *Gratitude, College Student, Self, Compassion*

Abstrak Mahasiswa sebagai remaja akhir sering kali mengalami kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil, mahasiswa pada tingkat akhir dalam pendidikannya mayoritas mengalami masalah ketika mengerjakan tugas akhir atau yang disebut skripsi, penyusunan skripsi merupakan fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. *Gratitude* dan *self compassion* memiliki kaitan yang penting dengan kesejahteraan psikologi. Dengan bersyukur, individu mampu mengambil hikmah dari pengalaman yang dialaminya. *Self compassion* memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan penghargaan, bukan kritikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu teknik korelasi *spearman's rho*, dan menggunakan 134 subjek yaitu mahasiswa/i tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *gratitude* dengan nilai koefisien korelasi sebesar (0,769) yang artinya semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa/i tingkat akhir, maka tingkat *gratitude* akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Diharapkan mahasiswa/i tingkat akhir lebih memperdulikan diri sendiri sehingga memiliki rasa syukur yang lebih.

Kata Kunci : *Gratitude, Mahasiswa, Self, Compassion.*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi. Perguruan Tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 19 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia, 2003*).

Salah satu pendidikan tertinggi dalam tingkat pendidikan di Indonesia adalah tingkat Strata 1 (S1), dimana sebuah gelar akademik atau gelar akademis yang diberikan kepada lulusan pendidikan akademik bidang studi tertentu dari suatu perguruan tinggi. Gelar sarjana ditulis di belakang nama yang berhak dengan mencantumkan huruf S diikuti inisial bidang studi. Gelar Sarjana adalah gelar bagi lulusan program pendidikan akademik Strata 1 (S1). Beban studi

untuk meraih gelar Sarjana adalah 144 SKS (satuan kredit semester) dan dapat ditempuh selama 4 - 6 tahun (Widuri, 2014).

Untuk mendapatkan gelar tersebut, mahasiswa/i diharuskan menyelesaikan tugas akhir yaitu sebuah penelitian sesuai dengan bidang studinya, dimana tugas akhir ini disebut dengan skripsi. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisa, dan memadukan keterampilannya dalam menganalisa, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambil (Suwita, 2016). Pendidikan tinggi sangat erat kaitannya dengan kata mahasiswa. Menurut Yusuf dalam Zelika et al (2017) mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir. Mahasiswa sebagai remaja akhir sering kali mengalami kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil dikarenakan penderitaan yang dialaminya, penerimaan diri diperlukan ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam kehidupan.

Mahasiswa yang mampu mengatasi hambatan psikologis dengan baik akan menimbulkan perasaan percaya diri, berharga, dan optimis. Sebaliknya, individu yang gagal melakukan tugas perkembangannya akan merasa bahwa dirinya tidak mampu, gagal, rendah diri, kecewa, pesimis, dan putus asa (Siswati & Hadiyati, 2017). Mahasiswa pada tingkat akhir kebanyakan mengalami masalah ketika mengerjakan tugas akhir atau yang disebut skripsi. Penyusunan skripsi merupakan fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. Masalah-masalah tersebut dapat berupa seperti penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, kurang waktu, kelelahan, waktu istirahat yang tidak cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutadin dalam Dewi (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat bahwa yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan dalam berbahasa Inggris untuk membaca literatur buku. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam proses penyelesaiannya mahasiswa dihadapkan pada berbagai rintangan selama mengerjakan skripsi, hal tersebut yang membuat mahasiswa dituntut agar sabar dalam menghadapinya, serta memberikan motivasi kepada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi.

Berdasarkan observasi lapangan di lingkungan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya khususnya fakultas psikologi, ditemukan hal-hal yang menghambat proses pengerjaan skripsi seperti, seperti minimnya akses pengambilan data di lapangan, kurangnya referensi dalam melakukan penelitian, kurang maksimalnya bimbingan dikarenakan sedang penerapan daring, serta pengambilan data yang memakan waktu cukup lama.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih konkret, maka dari itu peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa/i tingkat akhir fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk mengetahui secara langsung bagaimana tanggapan mahasiswa. tersebut dalam menjalankan kegiatan perkuliahannya yang sudah masuk tahap akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. Wawancara yang peneliti lakukan adalah wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan media *WhatsApp*.

Table 1. Wawancara

PERTANYAAN 1		
Apa yang menjadi keluhan kesah kamu selama menjalani, tugas akhir disemester ini, terkait dengan kondisi sekarang, mulai dari bimbingan daring, dsb ?		
TJ (22 tahun) : Melakukan perkuliahan secara online, saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan skripsi saya ditahun ini, terutama dalam melakukan bimbingan secara daring, karena bimbingan yang dilakukan menjadi kurang efektif.	SD (24 tahun) : Keluh kesah gw selama daring tuh pertama merasa rugi bgt dgn sistem pembelajaran online, krna jauh bgt kualitas pembelajarannya sama yg tatap muka. Materi2 yg disampein dosen bisa diterima secara clear dan bisa dipraktekin kalo itu diperluin. Belum lagi dgn belajar daring itu kita ketergantungan sama yg namanya signal.	FZ (24 tahun) Keluhan saya selama mengikuti perkuliahan daring merasa rugi karena dgn ini sangat mempersulit komunikasi antara mahasiswa dan dosen yang hanya dapat dilakukan melalui media alat komunikasi dengan seperti itu tidak puas untuk memahami materi perkuliahan. dosen sendiri pun juga seperti ada jarak dengan mahasiswa karena takut tertular covid. Dan sering terhalang dengan gangguan signal untuk berkomunikasi.
PERTANYAAN 2		
Hal apa saja yg menjadi kendala kamu dalam mengerjakan skripsi ?		
TJ (22 tahun) Banyaknya hambatan yg menghambat saya dalam menyelesaikan skripsi saya yg disebabkan oleh pandemi virus covid-19, salah satu hambatannya dalam hal pengambilan data untuk keperluan penelitian skripsi saya.	SD (24 tahun) Kendala dlm ngerjain skripsi tentunya gak maksimalnya bimbingan dama dospem, minim observasi dilapangan, terbatasnya terjun secara langsung ke subjek2 penelitian, dan belum lagi urus2 administrasi yg lebih sulit krna pembatasan sosial.	FZ (24 tahun) Kendala dlm ngerjain skripsi tentunya gak maksimalnya bimbingan sama dospem yang sulit ditemui, sulit membagi waktu antara bekerja yang notabeneanya ada dalam lingkup kesehatan dengan mengerjakan skripsi, minim observasi dilapangan, terbatasnya terjun secara langsung ke subjek2 penelitian, dan belum lagi urus2 administrasi yg lebih sulit krna

		pembatasan sosial.
PERTANYAAN 3		
Terkait dengan kendala tersebut yg kamu alami, bagaimana kamu mengatasi hal tersebut sebagai mahasiswa tingkat akhir ?		
TJ (22 tahun) : Karena saya mendapatkan support dari orang2 disekitar, saya tetap berusaha untuk menyelesaikan skripsi saya agar saya dapat lulus tepat waktu, saya bersyukur karena orang terdekat saya selalu memberikan dukungan, serta selalu memahami saya dalam berbagai kondisi.	SD (24 tahun) : Gw mengatasinya dengan bersukur itu tentunya gw bisa survive di masa yg sulit kaya gini, gw masih bisa kuliah dg biaya sendiri, apalagi banyak yg diluar sana keilangan mata pencahariannya dan terkendala biaya perkuliahan. Hal itu yg buat gw peduli sama diri sendiri yaa krna gw sadar kepentingan diri sendiri itu harus yg paling diutamakan dibanding yg lainnya, krna gw gabisa apa2 tanpa segala komponen yg ada dlm diri gw. Gw udh berjuang sejauh ini dan udh kewajiban utk kasihi, cintai, sayangi diri sendiri.	FZ (24 tahun) : Mengatasinya dengan bersukur dengan begitu saya bisa survive dan beradaptasi dengan keadaan baru di masa yg sulit kaya gini, saya masih bisa kuliah walau harus membagi waktu yang sangat minim dan fikiran terbagi, Hal itu yg buat saya tidak berhenti bersyukur.
PERTANYAAN 4		
Menurut kamu solusi yg kamu terapkan dalam permasalahan yg sedang kamu hadapi, itu berhasil atau tidak ?		
TJ (22 tahun) : Tentunya saya harus merasa bersyukur karna dengan bersyukur saya bisa lebih menghargai apa yg telah saya miliki saat ini, saya menyadari berlarut dalam keterpurukan tidak akan membuat keadaan semakin membaik, namun justru sebaliknya.	SD (24 tahun) : Sejauh ini sih yaa solusi2 yg saya terapin dlm case seperti ini yaa work sih utk saya pribadi. Gw sangat mengapresiasi diri gw sendiri krna sdh berjuang sampe ke titik ini, yg menurut gw blm tentu semua orang itu bisa. Dan gw sangat amat berterimakasih buat diri gw sendiri, hehe.	FZ (24 tahun) : Solusinya adalah tetap bersemangat berusaha dengan cara2 yang dapat dilakukan menuju kebaikan, diimbangi dengan doa dan dikerjakan apa yang sudah seharusnya menjadi kewajiban untuk tetap bisa lulus kuliah dengan lancar.

Berdasarkan hasil wawancara pada table 1.1 yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mendapati garis merah yang sama pada setiap responden dengan mengeluhkan banyaknya tekanan dalam mengerjakan tugas akhir ditambah dengan melakukan metode baru dengan pembelajaran daring, dimana responden semakin merasa terpuruk. Untuk bangkit dari keterpurukan mengerjakan tugas akhir, responden menggunakan kekuatan internal maupun eksternal. Kekuatan eksternal yang digunakan oleh responden adalah adanya *support system* dari orang terdekat, dosen pembimbing, dan juga orang tua. Sedangkan kekuatan internal yang digunakan oleh responden yaitu seperti memotivasi diri agar segera menyelesaikan tugas akhir tersebut, percaya kepada diri sendiri dan yakin bahwa responden dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik, serta yang didapati dari tiap mayoritas responden adalah adanya rasa syukur yang berlebihan bahwa apa yang sudah dilewati adalah sebuah langkah yang besar bagi responden karena sudah mampu sampai pada titik yang dicapai. Oleh karena itu dibutuhkan *gratitude* atau

sikap rasa syukur agar dapat menghargai terhadap sesuatu yang dianggap bernilai dan bermakna bagi dirinya, selain itu mahasiswa/i yang memiliki *self-compassion* (Alimiyah, 2019).

Individu yang memiliki *self compassion* memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. *Self compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut. Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan (Neff, 2003).

Self compassion dapat diartikan sebagai individu yang dapat bertahan, memahami dan mengenali makna dari kesulitan yang dihadapi sebagai hal yang positif. *Self compassion* merupakan suatu kemampuan membentuk sikap positif yang dapat menahan konsekuensi negatif, penilaian diri negatif dari situasi yang dianggap tidak menyenangkan, situasi ini juga melibatkan persepsi orang lain terhadap situasi orang lain di sekitarnya. Melalui *self compassion*, individu akan menyadari bahwa dirinya sama seperti dengan orang lain. Ketika mengalami suatu penderitaan, yang juga berhak mendapatkan kebaikan yang sama dari dirinya sendiri seperti halnya yang dilakukan kepada orang lain yang sedang menderita (Neff, 2003).

Voci et al (2018) mengungkapkan bahwa variabel *gratitude* dan *self-compassion* memiliki kaitan yang penting dengan kesejahteraan psikologi. Dinamika yang dijabarkan dalam penelitian tersebut adalah bahwa individu yang *gratitude* mampu membangun hubungan yang hangat dengan individu lain. Individu yang *gratitude* juga mampu mengambil hikmah dari pengalaman yang sudah dilaluinya dan saat ini sedang dihadapnya.

Individu yang memiliki *self-compassion* memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan penghargaan, bukan kritikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2020) mengungkapkan bahwa *gratitude* dan *self-compassion* sangat erat berkaitan dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologi. Dan Individu yang memiliki sikap *gratitude* dalam dirinya akan menyadari dan senantiasa mengambil hal-hal positif sehingga mampu mempersepsikan bahwa dirinya menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang di lingkungan sekitarnya sehingga mampu meningkatkan motivasinya untuk berlaku baik dan membalas kebaikan tersebut pada orang lain dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan dapat menciptakan hubungan yang positif

dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam lingkungan sosial (Prabowo, 2017).

Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kondisi psikologis yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir, serta bagaimana cara mereka mengatasi berbagai tekanan yang dihadapi demi menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self- Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

2. METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *gratitude* serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion*. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Gratitude

Gratitude merupakan pengakuan individu tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima oleh seorang individu tersebut

Self-Compassion

Self compassion adalah tingkat perlakuan terhadap diri sendiri atau belas kasih diri dan kepedulian ketika diri sendiri menghadapi kegagalan, penderitaan dan ketidaksempurnaan

Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 202 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan karakteristik subjek yang perama, mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan kedua, sedang melaksanakan tugas akhir (skripsi).

Alat Ukur

Skala *gratitude* terdiri dari 40 item pernyataan dan skala *self-compassion* terdiri dari 38 item pernyataan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30 dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi item total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha* dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005).

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*.

3. HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$ (Santoso, 2003).

Table 2 Uji Normalitas

	Self Compassion	Gratitude
	134	134
	124.76	148.75
	20.906	21.464
	.195	.215
	.074	.135
	-.195	-.215
Test Statistic	.195	.215
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	.000 ^c

Table 2 menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 untuk skala *self compassion* dan 0,000 untuk skala *gratitude*. Hal ini menunjukkan bahwa $p < 0,05$, artinya data dari kedua variabel dalam penelitian tidak berdistribusi normal.

Table 3 Uji Linieritas

Between (Combined)	10.671	.000
Groups Linearity	456.462	.000
Deviation from Linearity	2.098	.001

Hasil dari uji linearitas menyatakan bahwa skor F *deviation of linearity* yaitu 2,098 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa $p < 0,05$ yang diartikan bahwa kedua variabel baik *self compassion* maupun *gratitude* tidak terdistribusi linear.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi variabel *self compassion* dan *gratitude* adalah sebagai berikut

Table 4 Uji Hipotesis Spearman Rho

Correlation Coefficient	1.000	.769**
Sig. (2-tailed)	.	.000
N	134	134
Correlation Coefficient	.769**	1.000
Sig. (2-tailed)	.000	.
N	134	134

Berdasarkan uji korelasi pada table 4 menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *gratitude*, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,769 yang berarti korelasi antara *self compassion* dengan *gratitude* dapat dikatakan kuat.

Uji Kategorisasi

Uji kategorisasi dilakukan untuk mengetahui tingkat *self-campassion* dan *gratitude* yang dimiliki subjek.

Table 5 Uji Kategorisasi Self Compassion

Valid	Rendah	11	8.2
	Sedang	7	5.2
	Tinggi	116	86.6
	Total	134	100.0

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa subjek yang tingkat skor *self compassion*-nya masuk dalam kategori rendah sebanyak 11 subjek atau 8,2%, kemudian subjek penelitian yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 subjek atau 5,2%, sedangkan subjek penelitian yang memiliki skor *self compassion* masuk dalam kategori tinggi sebanyak 116 atau 86,6%.

Table 6 Kategorisasi *Gratitude*

Valid	<u>Rendah</u>	<u>5</u>	<u>3.7</u>
	<u>Sedang</u>	<u>5</u>	<u>3.7</u>
	<u>Tinggi</u>	<u>124</u>	<u>92.5</u>
	Total	134	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa subjek yang tingkat skor *gratitude*-nya masuk dalam kategori rendah sebanyak 5 subjek atau 3,7%, kemudian subjek penelitian yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 subjek atau 3,7%, sedangkan subjek yang penelitian yang memiliki skor *gratitude* masuk dalam kategori tinggi sebanyak 124 subjek atau 92.5%.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi antara *self compassion* dengan *gratitude* dengan menggunakan teknik *Correlations Spearman's rho* didapatkan hasil dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,841 yang berarti korelasi antara *self compassion* dengan *gratitude* dapat dikatakan kuat. Lalu, nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan *gratitude*.

Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi, artinya apabila *self compassion* pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi meningkat maka akan diimbangi dengan *gratitude* yang juga meningkat. Begitupun sebaliknya apabila *self compassion* menurun pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi maka akan diimbangi dengan *gratitude* yang juga akan menurun.

Maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* yang dimiliki mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi akan membuat tingkat *gratitude* atau rasa syukur semakin meningkat dalam menjalankan tugas akhir yang telah menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *gratitude* adalah *self compassion* pada mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi. Dimana ketika mahasiswa/i memiliki *self compassion* yang tinggi maka akan diimbangi dengan *gratitude* yang tinggi.

Self compassion yang tinggi pada mahasiswa/i tingkat akhir akan membuat para mahasiswa/i merasa lebih bahagia dan memiliki perkembangan diri yang baik. Sehingga dalam menyelesaikan tugas akhir membuat mereka merasa lebih tenang dan bertanggung jawab terhadap tugasnya serta mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya, salah satunya tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Neff (2003) yang menyatakan bahwa *self compassion* menghasilkan kesehatan psikologis yang menguntungkan dan mampu menimbulkan rasa syukur.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi. Selain itu nilai koefisien korelasi menunjukkan hasil yang positif sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Dengan demikian apabila *self compassion* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi meningkat, maka *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi juga akan meningkat. Sedangkan apabila *self compassion* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi menurun, maka *gratitude* pada mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi juga akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimiyah, R. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan gratitude pada mahasiswa pondok pesantren.
- Azwar, S. (2014a). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014b). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014c). Dasar-dasar psikometri. Pustaka Belajar.
- Ghozali, I. (2005). Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well-being pada remaja. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2).
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, self-compassion, dan kesejahteraan psikologi pada caregiver skizofrenia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Indonesia. (2003).
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2018). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10, 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Zelika, A., Koagouw, F. V. I., & Tangkudung, J. P. (2017). Persepsi tentang perayaan pengucapan syukur Minahasa (Studi komunikasi antar budaya pada mahasiswa luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat). *Acta Diurna*, 6, 1–11.