

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI  
PADA MAHASISWA PASCA PUTUS CINTA**

SKRIPSI

Priska Faradisa Marhaendra

19.E1.0286



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

# HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PASCA PUTUS CINTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memperoleh Sebagian dari  
Syaratsyarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Priska Faradisa Marhaendra

19.E1.0286



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan mahasiswa pasca putus cinta, semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa pasca putus cinta, semakin tinggi pula tingkatan resiliensi pada orang tersebut dan begitu pula sebaliknya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa akhir pasca putus cinta yang berkuliah di salah satu universitas di Semarang (N = 450). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala resiliensi (RS-14) dan *skala self compassion* (SCS) yang dimodifikasi peneliti. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman-rho*. Hasil analisa korelasi *Spearman-rho* diperoleh  $\rho_{xy} = 0,608$  dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun koefisien determinasi pada penelitian ini adalah sebanyak 40,8%.

**Kata kunci:** *self compassion*, resiliensi, mahasiswa, mahasiswa akhir, putus cinta

## **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self compassion and resilience in post-breakup college students. The hypothesis proposed in this study was that there is a positive relationship between self compassion and resilience in post-breakup college students, the higher a student's self compassion the higher his/her resilience, and vice versa. The subjects in this study were final college students while studying at a university in Semarang and have experienced a breakup (N = 450). This study uses quantitative methods with measuring instruments in the form of an resilience scale (RS-14) and self compassion scale (SCS) that has been modified by researcher. This study uses Spearman-rho correlation analysis. Spearman-rho analysis results obtained with p of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This showed that there was a significant positive relationship between self compassion and resilience in post-breakup college students. Thus, the hypothesis in this study was accepted. The determinant coefficient in this research was 40,8%.*

**Keywords:** *self compassion, resilience, college students, final college students, breakup*