

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN  
OPTIMISME UNTUK SEHAT DENGAN RESILIENSI PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS**

**SKRIPSI**



**Diajukan Oleh :**

**FAHRIS MILLATI**

**2016-60-085**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN OPTIMISME UNTUK  
SEHAT DENGAN RESILIENSI PADA PENDERITA DIABETES  
MELITUS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi  
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN OPTIMISME UNTUK  
SEHAT DENGAN RESILIENSI PADA PENDERITA DIABETES  
MELITUS**

Yang diajukan oleh :

**FAHRIS MILLATI**

**2016-60-085**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembina Utama



Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si

Tanggal ..... 15 FEB 2021

Pembimbing Pendamping



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si

Tanggal ..... 15 FEB 2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahan di depan Dewan Penguji skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan diterima untuk memenuhi  
sebagian syarat-syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal : 23 FEB 2021



Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan Fakultas Psikologi

Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

1. Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si
2. Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi, M.Si
3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A

Tanda Tangan

## MOTTO

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Muslim)

“Do’a tanpa usaha itu bohong, usaha tanpa do’a itu sombong. Maka padukan keduanya lalu akhirilah dengan tawakal kepada Allah.”

(Fahriz Millati)



## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa hormat, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya.
2. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan kasih sayang, membimbing, dan mendo'akan selama ini dengan penuh kasih sayang.
3. Almamaterku dan segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.



## PRAKATA

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara *Self Compassion* Dan Optimisme Untuk Sehat Dengan Resiliensi Pada Penderita Diabetes Melitus**”.

Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Psikologi S-1 pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini tentunya masih terdapat berbagai kekurangan, sehingga penulis akan sangat menghargai segala masukan yang berguna dari pembaca.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
5. Segenap staf Fakultas Psikologi yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses administrasi.
6. Untuk pihak POSBINDU-PTM Desa Margoyoso yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan penyebaran skala sampai masa penyusunan skripsi penulis selesai.

7. Abah, ibu, mbak, mas, adek-adek, dan keponakan penulis yang selalu memberikan do'a serta dukungan yang tidak henti-hentinya terutama pada saat studi dan penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis Deva, Dwi, Nihaya, Yusvita, Hana, Nanda, Niha, Onik, Rosi, dan Vega yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seangkatan Psikologi 2016 terima kasih atas kerjasamanya selama ini.
10. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu selama proses menyelesaikan skripsi.

Penulis berharap semoga langkah selanjutnya diridhoi oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya.

Akhirnya sebagai penutup penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai resiliensi, *self compassion*, dan optimisme untuk sehat.

Kudus, 13 Februari 2021

Penulis

Fahris Millati



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Resiliensi .....	10
1. Pengertian Resiliensi .....	10
2. Faktor-Faktor Resiliensi .....	11
3. Dimensi Resiliensi .....	15
B. <i>Self Compassion</i> .....	18
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	18
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i> .....	20
C. Optimisme Untuk Sehat .....	23
1. Pengertian Optimisme Untuk Sehat .....	23
2. Dimensi Optimisme.....	24

D. Hubungan Antara <i>Self Compassion</i> dan Optimisme Untuk Sehat dengan Resiliensi .....	26
E. Hipotesis Penelitian .....	32
1. Hipotesis Mayor .....	32
2. Hipotesis Minor .....	32
BAB III : METODE PENELITIAN .....	34
A. Identifikasi Variabel .....	34
B. Definisi Operasional .....	34
1. Resiliensi .....	35
2. <i>Self Compassion</i> .....	35
3. Optimisme Untuk Sehat .....	36
C. Subjek Penelitian .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
D. Metode Dan Alat Pengumpulan Data .....	37
1. Skala Resiliensi .....	38
2. Skala <i>Self Compassion</i> .....	38
3. Skala Optimisme Untuk Sehat .....	39
E. Validitas dan Reliabilitas .....	39
1. Validitas .....	39
2. Reliabilitas .....	40
F. Metode Analisis Data .....	40
BAB IV : HASIL PENELITIAN .....	42
A. Orientasi Kanchah Penelitian .....	42
B. Persiapan Penelitian .....	42
1. Perijinan Penelitian .....	42
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	43
a. Skala Resiliensi .....	43
b. Skala <i>Self Compassion</i> .....	44
c. Skala Optimisme Untuk Sehat .....	45

3. Pelaksanaan Penelitian .....	46
a. Pengambilan Data Penelitian .....	46
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	47
1. Perhitungan Validitas .....	47
a. Validitas Skala Resiliensi .....	47
b. Validitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	48
c. Validitas Skala Optimisme Untuk Sehat .....	49
2. Perhitungan Reliabilitas .....	50
D. Analisis Data .....	51
1. Uji Normalitas .....	51
2. Uji Linieritas Hubungan.....	52
3. Uji Hipotesis .....	53
a. Hipotesis Mayor .....	53
b. Hipotesis Minor .....	54
E. Pembahasan .....	55
BAB V : PENUTUP .....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Tabel <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi .....	38
Tabel 3.2	: Tabel <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....	39
Tabel 3.3	: Tabel <i>Blue Print</i> Skala Optimisme Untuk Sehat.....	39
Tabel 4.1	: Tabel Distribusi Item Skala Resiliensi .....	44
Tabel 4.2	: Tabel Distribusi Item Skala <i>Self Compassion</i> .....	45
Tabel 4.3	: Tabel Distribusi Item Skala Optimisme Untuk Sehat .....	46
Tabel 4.4	: Tabel Sebaran Item Skala Resiliensi Yang Valid Dan Gugur	48
Tabel 4.5	: Tabel Sebaran Item Skala <i>Self Compassion</i> Yang Valid Dan Gugur .....	49
Tabel 4.6	: Tabel Sebaran Item Skala Optimisme Untuk Sehat Yang Valid Dan Gugur .....	50
Tabel 4.7	: Hasil Uji Normalitas .....	51
Tabel 4.8	: Hasil Uji Linieritas Antara <i>Self Compassion</i> Dengan Resiliensi	52
Tabel 4.9	: Hasil Uji Linieritas Antara Optimisme Untuk Sehat Dengan Resiliensi .....	52
Tabel 4.10	: Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	53
Tabel 4.11	: Hasil Analisis Korelasi <i>Self Compassion</i> Dengan Resiliensi	54
Tabel 4.12	: Hasil Analisis Korelasi Optimisme Untuk Sehat Dengan Resiliensi .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. DATA KASAR

A-1 Data Kasar Resiliensi

A-2 Data Kasar *Self Compassion*

A-3 Data Kasar Optimisme Untuk Sehat

### LAMPIRAN B. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

B-1 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Resiliensi

B-2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas *Self Compassion*

B-3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Optimisme Untuk Sehat

### LAMPIRAN C. PENELITIAN FIX

C-1 Data Penelitian Fix Resiliensi

C-2 Data Penelitian Fix *Self Compassion*

C-3 Data Penelitian Fix Optimisme Untuk Sehat

C-4 Data Analisis Hubungan

### LAMPIRAN D. UJI ASUMSI

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

### LAMPIRAN E. UJI ASUMSI REGRESI

### LAMPIRAN F. SKALA PENELITIAN

### LAMPIRAN G. SURAT IJIN PENELITIAN

### LAMPIRAN H. FORM A, FORM B, SCREENING JUDUL

# HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN OPTIMISME UNTUK SEHAT DENGAN RESILIENSI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self compassion* dan optimisme untuk sehat dengan resiliensi pada penderita diabetes melitus. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus di POSBINDU-PTM Desa Margoyoso. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan subjek berjumlah 100 orang. Alat pengumpulan data menggunakan skala resiliensi, skala *self compassion*, dan skala optimisme untuk sehat. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana, menunjukkan hasil nilai  $r_{x1,2y}$  sebesar 0,699 dengan F sebesar 36,334 dan  $p < 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dan optimisme untuk sehat dengan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 48,9%. Hipotesis minor pertama koefisiensi  $r_{x1y}$  sebesar 0,664 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Adapun hipotesis kedua diperoleh koefisien  $r_{x2y}$  sebesar 0,663 dengan tingkat signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ ), sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme untuk sehat dengan resiliensi.

**Kata Kunci:** *Self Compassion, Optimisme Untuk Sehat, dan Resiliensi*

## **THE CORRELATION OF SELF COMPASSION AND OPTIMISM FOR HEALTH WITH RESILIENCE IN DIABETIC MELLITUS**

### **ABSTRACT**

*The objective of this research is to find out the correlation between self compassion and optimism of health with resilience in diabetic mellitus. The population of this research was the diabetic mellitus in POSBINDU-PTM of Margoyoso village. The sample was gotten by using total sampling technique with 100 people. The data collection tools were resilience scale, self compassion scale, and optimism for health scale. The hypothesis testing result used simple regression analysis. The result shows that  $r_{x_1,2y}$  is 0,699 with F 36,334 and p 0,000 ( $p < 0,01$ ). The condition shows that there is a very significant correlation between self compassion and optimism for health with resilience in diabetic mellitus with effective contribution 48,9%. The first minor hypothesis of coefficient  $r_{x_1y}$  is 0,664 with the level of significant 0,000 ( $p < 0,01$ ), in indicates that there is a very significant positive correlation between self compassion with resilience. As for the second minor hypothesis of coefficient  $r_{x_2y}$  is 0,663 with the level of significant 0,000 ( $p < 0,01$ ), in indicates that there is a very significant positive correlation between optimism for health with resilience.*

**Key Word: Self Compassion, Optimism For Health, and Resilience**