



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA  
DAN SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA  
PEKERJA DIVISI SALES**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

ALIM ANDREANI

NIM: 2019 60 033

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA  
DAN SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA  
PEKERJA DIVISI SALES**

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

ALIM ANDREANI

NIM: 2019 60 033

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi  
Pada Tanggal: 18 Agustus 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi  
Universitas Muria Kudus

Dekan  
  
(Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi)

Dewan Penguji

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi
2. Dr. Dhini Rama Dhanita, S.Psi., M.Si
3. Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

  
.....  
.....  
.....

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DAN**  
**SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA PEKERJA**

**DIVISI SALES**

Diajukan oleh:

**ALIM ANDREANI**

**NIM: 2019 60 033**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Tanggal: 18 Agustus 2023

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap kasih dan do'a, karya sederhana ini penulis persembahkan  
untuk:

Bapak, iu, adik, serta calon suami dari penulis yang senantiasa secara penuh mendukung, mendo'akan tanpa lelah kepada penulis untuk meraih harapan dan impian menjadi nyata untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

Terima kasih kepada almamater Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus beserta dosen-dosen tercinta yang telah membagikan ilmunya, mungkin tanpa jasa kalian penulis tidak akan menjadi apa-apa.

Terima kasih untuk semuanya.

## MOTTO

Kuasai tubuhmu dengan suatu hal dan pikiran yang positif, maka bahagia akan menghampirimu.

-Alim Andreani-

Jika tidak ingin merasakan sakit hati, janganlah kamu melukai batin orang lain. Karena sesungguhnya apa yang kamu lakukan akan kembali kepada dirimu sendiri.

-Alim Andreani-

## PRAKATA

Alhamdulillah dengan segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Pekerja Divisi Sales”**. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi, penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, membantu memberikan bimbingan, dan memberikan perhatian serta arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
3. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses administratif.
4. Untuk semua responden pekerja divisi sales yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengambilan data dan telah meluangkan waktunya mengisi skala penelitian.

5. Bapak, Ibu serta adik saya yang selalu memberikan doa serta dukungan yang tak henti-hentinya, sehingga penulis bersemangat menyelesaikan proses skripsi ini.
6. Adipta Kusuma Winata selaku calon suami yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis selama menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh teman psikologi angkatan 2019.
8. Seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, oleh karena itu Penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya.

Pati, 18 Agustus 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	10
C. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Resiliensi .....	11
1. Pengertian Resiliensi .....	11
2. Faktor-faktor Resiliensi .....	12
3. Aspek-aspek Resiliensi .....	15
B. Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	18

1. Pengertian Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	19
C. Self Compassion .....	22
1. Pengertian Self Compassion .....	22
2. Aspek-aspek Self Compassion .....	23
D. Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Self Compassion dengan Resiliensi .....	25
E. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel .....	29
B. Definisi Operasional Variabel .....	29
1. Resiliensi .....	29
2. Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	30
3. Self Compassion .....	30
C. Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	31
D. Metode Pengumpulan Data .....	32
1. Skala Resiliensi .....	32
2. Skala Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	36
3. Skala Self Compassion .....	38
E. Validitas dan Reliabilitas .....	40
1. Validitas .....	40

2. Reliabilitas .....	40
F. Metode Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	42
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	42
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	43
2. Pelaksanaan Penelitian .....	45
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	45
1. Perhitungan Validitas .....	45
2. Perhitungan Reliabilitas .....	47
D. Analisis Data .....	48
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji Linieritas .....	49
3. Uji Hipotesis .....	49
E. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi.....	35
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Rekan Kerja.....	37
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....	39
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi.....	43
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Rekan Kerja.....	44
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....	45
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi.....	46
Tabel 4.5 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Rekan Kerja.....	47
Tabel 4.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas antara Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Resiliensi .....	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas antara <i>Self Compassion</i> dengan Resiliensi .....	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	50
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan Resiliensi .....	50
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Dukungan Sosial Rekan Kerjadengan Resiliensi .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN

A-1 Skala Penelitian Resiliensi .....	67
A-2 Skala Penelitian Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	70
A-3 Skala Penelitian <i>Self Compassion</i> .....	73

### LAMPIRAN B. DATA KASAR PENELITIAN

B-1 Data Kasar Penelitian Resiliensi .....	76
B-2 Data Kasar Penelitian Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	82
B-3 Data Kasar Penelitian <i>Self Compassion</i> .....	88

### LAMPIRAN C HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

C-1 Hasil uji Validitas Resiliensi .....	93
C-2 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Rekan kerja .....	97
C-3 Hasil uji Validitas <i>Self Compassion</i> .....	100

### LAMPIRAN D DATA PENELITIAN

D-1 Data Penelitian Resiliensi .....	105
D-2 Data Penelitian Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	111
D-3 Data Penelitian <i>Self Compassion</i> .....	117
D-4 Data Analisis Hubungan Antar Variabel .....	121

### LAMPIRAN E UJI ASUMSI

E-1 Uji Normalitas .....	124
E-2 Uji Linieritas .....	126
E-3 Uji Analisis Regresi .....	128
E-4 Uji Analisis Product Moment .....	131

### LAMPIRAN F. KATEGORISASI

F-1 Kategorisasi Standar Deviasi Resiliensi .....	134
F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Dukungan Sosial Rekan Kerja .....	137
F-3 Kategorisasi Standar Deviasi <i>Self Compassion</i> .....	140

LAMPIRAN G. SCREENING JUDUL, FORM A&B .....	143
---	-----

## **RELATIONSHIP BETWEEN CO-WORK SOCIAL SUPPORT AND SELF COMPASSION TOWARDS RESILIENCE IN SALES DIVISION WORKERS**

### **ABSTRACT**

*This study aims to empirically determine the relationship between co-workers' social support and self-compassion with the resilience of sales division workers. The population in this study were sales division employees in various private companies. The data collection technique in this study used purposive sampling. The major hypothesis results obtained  $r_{1.2y}$  of 0.662 with a significance level of  $p$  of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant positive relationship between peer social support and self-compassion with resilience, with an effective contribution of 43.8%. The first minor hypothesis between co-workers' social support and resilience is obtained  $r_{1y}$  of 0.469 with a significant  $p$  level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant positive relationship between social support from colleagues and resilience, with an effective contribution of 22%. While the second minor hypothesis between self-compassion and resilience obtained  $r_{2y}$  of 0.648 with a significant  $p$  level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant positive relationship between self-compassion and resilience, with an effective contribution of 42%.*

**Keywords:** Resilience, Social support from colleagues, Self-compassion.

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DAN SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA PEKERJA DIVISI SALES

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dan *self compassion* dengan resiliensi terhadap pekerja divisi sales. Populasi dalam penelitian ini adalah para karyawan divisi sales di berbagai perusahaan swasta. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil hipotesis mayor diperoleh  $r_{x1,2y}$  sebesar 0,662 dengan taraf signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial rekan kerja dan *self compassion* dengan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 43,8%. Hipotesis minor pertama antara dukungan sosial rekan kerja dengan resiliensi diperoleh  $r_{x1y}$  sebesar 0,469 dengan tingkat signifikan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial rekan kerja dengan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 22%. Sedangkan hipotesis minor kedua antara *self compassion* dengan resiliensi diperoleh  $r_{x2y}$  sebesar 0,648 dengan tingkat signifikan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 42%.

**Kata kunci:** Resiliensi, Dukungan sosial rekan kerja, dan *Self compassion*