

**PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP  
*FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**SKRIPSI**

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat  
Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

Agil Oktanona

2000013181

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Yang diajukan oleh:

Agil Oktanona

2000013181

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan

Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Pada Tanggal

14 Maret 2024

Fakultas Psikologi

Pada Tanggal

23 Maret 2024



Dra. Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.

Pembimbing: Dr., Siti Urbayatun, S.Psi., M.Si., Psi.

Dewan penguji

Tanda Tangan

1. Dr., Siti Urbayatun, S.Psi., M.Si., Psi.

2. Alfi Purnamasari, S.Psi., M.Si.

3. Dessy Pranungsari, S.Psi., M.Psi

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### Surat Pernyataan *Bismillaahirrahmaanirrahiim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agil Oktanona

NIM : 2000013181

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Peran *Self Compassion* dan Dukungan Keluarga terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Ahmad Dahlan” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 29 Februari 2024

Yang menyatakan



Agil Oktanona  
2000013181

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agil Oktanona  
NIM : 2000013181  
Email : agil2000013181@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Psikologi  
Judul tugas akhir : Peran *Self Compassion* dan Dukungan Keluarga terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan merupakan asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Hasil karya saya ini bukan terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh dosen pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Yogyakarta, 29 Februari 2024



Agil Oktanona

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agil Oktanona  
NIM : 2000013181  
Email : agil2000013181@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Peran *Self Compassion* dan Dukungan Keluarga terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut.

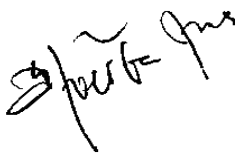
Saya **(mengijinkan/tidak mengijinkan)\*** karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 29 Februari 2024



Agil Oktanona

Mengetahui  
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr., Siti Urbayatun, S.Psi., M.Si., Psikolog

## **MOTTO**

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

Artinya:

Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah SWT, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya."

(Q.S At-Thalaq: 4)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan kehadirat Allah SWT, apabila ranting-ranting dikumpulkan dijadikan penanya, dan lautan di muka bumi dijadikan tintanya, tidak akan cukup untuk menuliskan begitu banyak nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran *Self Compassion* dan Dukungan Keluarga terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Ahmad Dahlan”. Dengan segala kerendahan hati, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua, yaitu Aril dan Suriyana yang sangat dicintai dan berarti serta yang telah memberikan berlimpah-limpah kasih sayang, doa yang selalu mengiringi setiap langkah, bantuan secara finansial, dukungan secara emosional, dan lainnya terhadap penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur yang senantiasa terucap atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta rahmat-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat serta salam selalu senantiasa tercurah kepada junjungan besar kita, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabatnya dan pengikutnya di hari akhir nanti. Skripsi ini disusun sebagai bentuk tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, dorongan, dan bantuan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang Psikologi dan memberikan fasilitas serta sarana pembelajaran kepada peneliti selama menempuh studi di Universitas Ahmad Dahlan.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah menyediakan sarana dan prasana serta memberikan izin dan kesempatan penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini di Universitas Ahmad Dahlan.



3. Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan fasilitas dan ikut serta memimpin kegiatan akademik selama peneliti menjalani proses program studi S1.
4. Seluruh staff, dosen, Tata usaha, Laboran, BAA, BIMAWA, dan LPSI Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah membantu peneliti menyelesaikan administrasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Siti Urbayatun, S.Psi., M.Si., Psikolog. Dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Fuadah Fakhruddiana, S.Psi.,M.Psi. Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, dukungan serta memotivasi kepada penulis selama menjalankan perkuliahan di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Sastra Budaya dan Komunikasi dan Fakultas Teknologi Industri angkatan 2022 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Orang tua, Aril dan Suriyana. Sahabat, Adzkia Sekar A dan teman-teman penulis, yang selalu mendukung, mendoakan, menghibur, membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah berkenan membantu, mendukung, dan mendoakan dalam rangkaian proses menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah memberikan balasan dan kebaikan.

Yogyakarta, 29 Februari 2024

Yang menyatakan



Agil Oktanona

NIM : 2000013181

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Keaslian Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. <i>Flourishing</i> (Pertumbuhan Diri) pada Mahasiswa Rantau .....	14
B. <i>Self Compassion</i> .....	21
C. Dukungan Keluarga .....	24

D. Peran <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Keluarga terhadap <i>Flourishing</i> .....	27
E. Hipotesis .....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan sampel.....	38
D. Metode Pengumpulan Data .....	40
F. Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Orientasi Kanchah.....	50
B. Uji Coba Alat Ukur.....	51
C. Prosedur Pengumpulan Data .....	59
D. Hasil Analisis Data .....	60
E. Pembahasan .....	72
BAB V PENUTUP .....	80
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	90

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Jumlah Populasi Mahasiswa .....	39
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Awal Skala <i>Flourishing</i> .....	42
Tabel 3. Skoring Skala <i>Flourishing</i> Aitem <i>Favorable</i> .....	42
Tabel 4. Skoring Skala <i>Flourishing</i> Aitem <i>Unfavorable</i> .....	43
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Awal Skala <i>Self Compassion</i> .....	44
Tabel 6. Skoring Skala <i>Self Compassion</i> .....	44
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Awal Skala Dukungan Keluarga.....	45
Tabel 8. Skoring Skala Dukungan Keluarga .....	45
Tabel 9. Hasil Uji Coba Skala <i>Flourishing</i> .....	54
Tabel 10. Hasil Penomoran Baru Skala <i>Flourishing</i> .....	55
Tabel 11. Hasil Uji Coba <i>Self Compassion</i> .....	56
Tabel 12. Hasil Penomoran Baru Skala <i>Flourishing</i> .....	57
Tabel 13. Hasil Uji Coba Dukungan Keluarga.....	58
Tabel 14. Hasil Penomoran Baru Skala Dukungan Keluarga .....	59
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Daerah Asal .....	61
Tabel 17. Data Statistik Deskriptif .....	63
Tabel 18. Rumus Perhitungan Jarak Interval .....	63
Tabel 19. Rumus Perhitungan Jarak Interval <i>Flourishing</i> .....	64
Tabel 20. Rumus Perhitungan Jarak Interval <i>Self Compassion</i> .....	64
Tabel 21. Rumus Perhitungan Jarak Interval Dukungan Keluarga .....	65
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas.....	66
Tabel 23. Hasil Uji Linieritas .....	67
Tabel 24. Hasil Uji Multikolinearitas .....	68
Tabel 25. Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	69
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Minor .....	69
Tabel 27. Sumbangan Efektif.....	70
Tabel 28. Persamaan Garis Regresi.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peran <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Keluarga terhadap <i>Flourishing</i> .....	35
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	91
Lampiran 2. Skala Uji Coba .....	93
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba .....	104
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Uji Coba .....	116
Lampiran 5. Skala Penelitian .....	131
Lampiran 6. <i>Google Form</i> Skala Penelitian .....	141
Lampiran 7. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	154
Lampiran 8. Hasil Kategorisasi Skor Empirik .....	193
Lampiran 9. Hasil Analisis Data Penelitian .....	196

# PERAN *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2022 di Universitas Ahmad Dahlan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Metode penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur seperti skala *flourishing*, skala *self compassion*, dan skala dukungan keluarga. Teknik analisis pada penelitian adalah analisis regresi linier berganda (*multiple linear regression*). Hasil penelitian pada hipotesis mayor penelitian ini adalah ada peran yang sangat signifikan secara bersamaan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Hasil pada hipotesis minor pertama menemukan bahwa ada peran positif secara sangat signifikan *self compassion* terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Hasil pada hipotesis minor kedua menemukan bahwa ada peran positif secara sangat signifikan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini menemukan bahwa *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 13,2% sedangkan dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 14,4% terhadap *flourishing*. Total sumbangan efektif yang telah diberikan *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* yaitu sebesar 27,6 %, artinya ada sebanyak 72,4 % yang dapat mempengaruhi *flourishing* yaitu faktor-faktor lainnya.

Kata kunci: dukungan keluarga, *flourishing*, *self compassion*