

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI
DENGAN STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA *PASCA*
OPERASI YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSU. DADI KELUARGA PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mencapai Derajat S1 Bidang Psikologi**

Disusun Oleh :

**TATIK PRIHETINA SARI
1307010023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI
DENGAN STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA PASCA
OPERASI YANG SEDANG MELAKUKAN KEMOTERAPI
DI RSU. DADI KELUARGA PURWOKERTO

Yang diajukan oleh :
TATIK PRIHETINA SARI
1307010023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Agustus 2017


Ketua,


Suwarta, S.Psi.,M.Si
NIK. 2160236


Sekretaris,


Suwarfi, S.Psi.,M.Si
NIK. 2160236

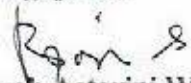
Penguji I,


Nur'achni, S.Psi.,M.Si
NIK. 2160205

Penguji II,


Drs. Pambudi Rahardjo.,M.Si
NIP. 19590819 198703 1 003

Penguji III,


Dyan Astorini Wulandari, S.Psi.,M.Si
NIK. 2160185

Mengetahui

Retno Dwiyanti, S.Psi.,M.Si
NIP. 19590819 198703 1 003



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tatik Prihetina Sari
Tempat/Tanggal lahir : Pematang, 12 Juni 1995
NIM : 1307010023
Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Antara *Self Compassion* dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Pasien Kanker Payudara *Pasca Operasi* Yang Sedang Melakukan Kemoterapi Di RSUD. Dadi Keluarga Purwokerto”

Adalah asli, bukan hasil dari menjiplak karya peneliti lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dan apabila di kemudian hari ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 16 Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Tatik Prihetina Sari
NIM. 1307010023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan Rahmat Allah SWT
Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Bapakku Sistiyo & Mamahku Sri Astuti

Terimakasih atas kasih sayang, doa restu, nasehat dan motivasi yang diberikan untukku sehingga anakmu ini dapat menyelesaikan skripsi ini, terimakasih bapak & mamahku tercinta...

Kakakku dan Kakak iparku

(Tatik Aristyo Sari, Tatik Yuana Sari dan Bambang Trilistyanto)

Terimakasih karena kalian tidak pernah lelah mengingatkanku untuk terus semangat menyelesaikan skripsi ini...

Keponakanku

**(Alm. Izzystra Zidane Arlisaputra, Titian Maharani Arlisaputri,
Aqillatunisa Zulfa Arlisaputri)**

Terimakasih karena kalian selalu memberikan senyuman dikala lelah...

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”
(QS. Al-Baqarah : 286)

﴿قَوْلِي يَفْقَهُوْا﴾ لِسَانِي مِّنْ عَقْدَةٍ وَأَحْلِلْ ﴿٢٥﴾ أَمْرِي لِي وَيَسِّرْ ﴿٢٦﴾ صَدْرِي لِي أَشْرَحَ رَبِّ قَالَ

Musa berkata : “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku (25) dan mudahkanlah untukku urusanku (26) dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku (27) supaya mereka mengerti perkataanku”
(QS. Taha : 25-28)

أَنْ أَجْلُهُنَّ الْأَحْمَالِ وَأَوْلَتْ تَحْضُنَ لَمْ وَالَّتِي أَشْهُرٌ ثَلَاثَةٌ فَعِدُّهُنَّ أَرْبَعَةٌ إِنْ نَسَايَكُم مِّنَ الْمَحِيضِ مِنْ بَيْسِنَ وَالَّتِي
﴿يُسِّرْ أَمْرَهُ مِنْ لَّهُ رَتَّجَعَلِ اللَّهُ يَتَّقِ وَمَنْ حَمَلَهُنَّ يَضَعَنَّ﴾

“Barangsiapa yang bertaqwa kepada Allah, niscaya Dia akan menjadikan baginya kemudahan dalam semua urusannya”
(QS. Ath-Thalaq : 4)

“Jadikanlah masalahmu sebagai alasan kuatnya dirimu”
(Penulis)

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI
DENGAN STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA PASCA
OPERASI YANG SEDANG MELAKUKAN KEMOTERAPI DI
RUMAH SAKIT DADI KELUARGA PURWOKERTO**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi dengan stres pada pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan kemoterapi. Hipotesis yang diajukan adalah (1) Ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan kemoterapi, (2) Ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres pada pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan kemoterapi, (3) Ada hubungan antara *self compassion* dan regulasi emosi dengan stres pada pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 201 pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan kemoterapi di RSUD. Dadi Keluarga Purwokerto. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala *self compassion*, regulasi emosi dan stres. Hasil uji validitas dengan taraf signifikansi 5% skala *self compassion* diperoleh koefisien validitas bergerak dari 0,383 - 0,828 dan reliabilitasnya adalah 0,945, skala regulasi emosi diperoleh koefisien validitas bergerak dari 0,375 - 0,804 dan reliabilitasnya adalah 0,952, skala stres diperoleh koefisien validitas bergerak dari 0,392 - 0,823 dan reliabilitas adalah 0,895. Metode analisis data yang digunakan adalah model korelasi berganda.

Hasil uji analisis data yang telah dilakukan diperoleh bahwa hipotesis 1, 2 dan 3 diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres, regulasi emosi dengan stres, dan *self compassion* dan regulasi emosi dengan stres pada pasien kanker payudara pasca operasi yang sedang melakukan kemoterapi di RSUD. Dadi Keluarga Purwokerto.

Kata kunci : *Self-compassion*, regulasi emosi, stres, kemoterapi

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya. Shalawat dan salam kita memohon semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan pengikut beliau yang setia.

Syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA PASCA OPERASI YANG SEDANG MELAKUKAN KEMOTERAPI DI RSU. DADI KELUARGA PURWOKERTO”** sebagai syarat mencapai gelar sarjana psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Skripsi ini dapat dilaksanakan dengan mendapat bantuan dari berbagai pihak yang terkait, untuk itu dengan setulus-tulusnya penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Retno Dwiyanti, S.Psi., M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dyah Astorini Wulandari S.Psi., M.Si selaku pembimbing dan penguji III yang telah memberikan nasehat, serta bimbingan dan terimakasih atas kesabaran yang telah diberikan oleh ibu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Suwarti, S.Psi.,M.Si selaku ketua dan sekretaris, Nur'aeni, S.Psi., M.Si selaku penguji I dan Drs. Pambudi Rahardjo. M.Si selaku penguji II atas segala masukan yang diberikan
4. Rr. Setyawati S.Psi., M.Si selaku pembimbing akademik yang telah membantu penulis dalam membuat perencanaan yang baik selama perkuliahan
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Yang tanpa henti memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi kami semya
6. Kepala RSU Dadi Keluarga Purwokerto, Kepala DIKLAT beserta Staf serta petugas Ruang Kemoterapi (Aziz dan Pendi) terimakasih atas izin

penelitian yang diberikan kepada peneliti, terimakasih atas bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada peneliti

7. Pasien kanker payudara yang sedang melakukan kemoterapi di RSUD Dadi Keluarga Purwokerto, terimakasih telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala dan berkenan menjadi subjek penelitian
8. Seluruh staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terimakasih telah memberikan banyak ilmu dan bantuan kepada peneliti selama studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
9. Kedua orang tua, kakak, keponakan, serta keluarga besar yang telah memberikan doa, kasih sayang dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Sahabatku (Wawewo <Talita, Cepi, Raka, Rizal, Azhar>, MMG <Adel, Nana, Ajeng, Ani, Veni, Eka, Diyana, Yoen, Ciki>, Wisma Maharani <Bobohoo, Tete Siti, Icha, Rizcy, Indah, Laras, Rima dll> serta teman-teman Psikologi 2013 lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, Terimakasih sudah memberi warna dalam masa kuliahku dan selalu menyemangatiku
11. Semua pihak yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka peneliti membuka lebar pintu kritik, saran dan segala masukan yang sifatnya membangun demi menyempurnakan karya ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Purwokerto 16 Agustus 2017
Peneliti

Tatik Prihetina Sari
NIM. 1307010023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Self Compassion</i>	11
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	11
2. Komponen <i>Self Compassion</i>	12
3. Korelasi Antar Komponen <i>Self-compassion</i>	14
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	15
5. Ciri-ciri individu yang memiliki <i>self compassion</i> tinggi	18
B. Regulasi Emosi	18
1. Pengertian Regulasi Emosi	18
2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	20
3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi	21
4. Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi (Regulasi Emosi)	25
5. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	28
6. Strategi Regulasi Emosi.....	31

C. Stres.....	33
1. Pengertian Stres	33
2. Faktor penyebab stres	34
3. Pengolongan stres	35
4. Klasifikasi tingkat stres.....	36
5. Dampak dari stres	37
D. Kanker Payudara.....	37
1. Pengertian Kanker Payudara.....	37
2. Faktor Resiko Kanker Payudara	39
3. Pembagian Stadium pada Kanker Payudara	39
4. <i>Treatment</i> atau Terapi Kanker Payudara	41
E. <i>Self Compassion</i> , regulasi emosi dan stres pada Wanita Pengidap Kanker Payudara.....	44
F. Kerangka Berpikir.....	46
G. Hipotesis	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Identifikasi Variabel Penelitian	52
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel	57
D. Metode Pengumpulan Data	58
E. Validitas	63
F. Reliabilitas	63
G. Analisis Data	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	65
A. Persiapan Penelitian	65
B. Pelaksanaan Penelitian.....	66
C. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	69
D. Analisis Data	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Cara Skoring Pernyataan.....	58
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i>	59
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	61
Tabel 4.	<i>Blue Print</i> Skala Stres	62
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	70
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	71
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Skala Stres.....	71
Tabel 8.	Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 9.	Koefisien Determinasi Penelitian.....	75
Tabel 10.	Batasan Interval.....	77
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Skor <i>Self Compassion</i>	77
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Skor Regulasi Emosi	78
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Skor Tingkat Stres.....	78
Tabel 14.	Tingkatan <i>self compassion</i> , regulasi emosi dan stres hasil penelitian (N =201).....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	50
Gambar 2. Grafik Normal P-P Plot.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Try Out</i>	96
Lampiran 2 Data Hasil <i>Try Out</i>	105
Lampiran 3 Penelitian	109
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian	117
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	130
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	137
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	141
Lampiran 8 Karakteristik Responden	144
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	147

