

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Multiple Perfectionnism* pada Masa Dewas Awal” ini ditulis oleh Balqis Zam Zam Rohadatu Maulidhia, NIM. 1860308223265, dengan pembimbing Dr. Abdulloh Chakim, M.Pd.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Multiple Perfectionism*, Dewasa Awal

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan pencapaian pada masa dewasa awal yang dapat memunculkan kecenderungan perfeksionisme dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini menggunakan teori *self-compassion* dari Kristin Neff yang mencakup aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta teori *multiple perfectionism* dari Hewitt dan Flett yang menjelaskan perfeksionisme dalam tiga dimensi, yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif antara *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-compassion* (X), sedangkan variabel dependen adalah *multiple perfectionism* (Y). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori. Populasi penelitian berjumlah 5.050 mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 98 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-compassion* Kristin Neff dan skala *multiple perfectionism* yang diadopsi dari penelitian Hewitt dan Flett berbentuk skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif signifikan terhadap *multiple perfectionism* ($p = 0,001 < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 10,1% ($R \text{ Square} = 0,101$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal.

ABSTRACT

This thesis entitled “The Influence of Self-Compassion on Multiple Perfectionism in Early Adulthood” was written by Balqis Zam Zam Rohadatu Maulidhia, Student ID Number 1860308223265, under the supervision of Dr. Abdulloh Chakim, M.Pd.

Keywords: *Self-Compassion, Multiple Perfectionism, Early Adulthood*

This study aims to determine the influence of self-compassion on multiple perfectionism in early adulthood. This research is motivated by the high achievement demands during early adulthood, which may lead to perfectionistic tendencies in various aspects of life. This study employs Kristin Neff’s theory of self-compassion, which includes the dimensions of self-kindness, common humanity, and mindfulness, as well as Hewitt and Flett’s theory of multiple perfectionism, which explains perfectionism through three dimensions: self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism. The hypothesis of this study states that there is a negative influence of self-compassion on multiple perfectionism in early adulthood. The independent variable in this study is self-compassion (X), while the dependent variable is multiple perfectionism (Y). This study employed a quantitative approach with an explanatory research design. The research population consisted of 5,050 students from the 2022 cohort at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung. The sampling technique used was non-probability sampling through a purposive sampling method. The sample size was determined using the Slovin formula with a 10% margin of error, resulting in 98 respondents. Data were collected using self-compassion and multiple perfectionism scales in the form of a Likert scale. The data were analyzed using simple linear regression analysis. The results showed that self-compassion had a significant negative influence on multiple perfectionism ($p = 0.001 < 0.05$), with a contribution of 10.1% ($R \text{ Square} = 0.101$). This study concludes that the higher the level of self-compassion, the lower the level of multiple perfectionism in early adulthood.

المخلص

كُتبت هذه الرسالة العلمية بعنوان "تأثير الشفقة الذاتية على الكمالية المتعددة في مرحلة الرشد المبكر" من قبل الطالبة بلقيس زم زم روضة المولدية، رقم القيد ١٨٦٠٣٠٨٢٢٣٢٦٥، تحت إشراف الدكتور عبد الله حكيم الماجستير.

الكلمات المفتاحية: الشفقة الذاتية، الكمالية المتعددة، الرشد المبكر

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الشفقة بالذات على الكمالية المتعددة في مرحلة الرشد المبكر. وانطلقت هذه الدراسة من ارتفاع متطلبات الإنجاز في مرحلة الرشد المبكر، مما قد يؤدي إلى ظهور نزعات الكمالية في مختلف جوانب الحياة. واعتمدت الدراسة على نظرية كريستين نيف في الشفقة بالذات التي تشمل أبعاد اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، وكذلك نظرية هيويت وفليت في الكمالية المتعددة، التي تفسر الكمالية من خلال ثلاثة أبعاد، وهي: الكمالية الموجهة نحو الذات، والكمالية الموجهة نحو الآخرين والكمالية المفروضة اجتماعيًا. وتفترض الدراسة وجود تأثير سلبي للشفقة بالذات على الكمالية المتعددة في ومتغير تابع هو الكمالية، (X) مرحلة الرشد المبكر. وتمثلت المتغيرات في متغير مستقل هو الشفقة بالذات استخدمت الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث التفسيري. وبلغ مجتمع الدراسة ٥,٠٥٠ طالبًا. (Y) المتعددة من دفعة ٢٠٢٢ في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونغاونغ. واستخدمت الدراسة أسلوب المعاينة غير الاحتمالية بطريقة المعاينة القصدية، وتم تحديد حجم العينة باستخدام معادلة سلوفين بنسبة خطأ ١٠٪، فبلغ عدد أفراد العينة ٩٨ مستجيبًا. وجمعت البيانات باستخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس الكمالية المتعددة وفق مقياس ليكرت، ثم حُلِّلت البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط. وأظهرت نتائج (p = ٠,٠٥ > ٠,٠٠١) الدراسة أن الشفقة بالذات تؤثر سلبيًا وبشكل دال إحصائيًا على الكمالية المتعددة وتخلص الدراسة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الشفقة (R Square = ٠,١٠١) بنسبة مساهمة بلغت ١٠,١ بالذات، انخفض مستوى الكمالية المتعددة في مرحلة الرشد المبكر.