



**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA PENGANGGURAN  
PASCA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)**

**SKRIPSI**

**Elin Herlina**

**2019031061**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA  
2025**

**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA PENGANGGURAN  
PASCA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam  
Bidang Psikologi pada Fakultas Humaniora dan Bisnis,  
Universitas Pembangunan Jaya

**Elin Herlina**

**2019031061**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS HUMANIORA DAN BISNIS  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA  
TANGERANG SELATAN**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

### GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA PENGANGGURAN PASCA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)

**Nama** : Elin Herlina  
**NIM** : 2019031061  
**Program Studi** : Psikologi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya.

**Tangerang Selatan, 20 Desember 2024**

**Menyetujui:**

**Pembimbing**



(Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog.)  
NIP: 08.0821.019

**Kepala Program Studi**



(Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.)  
NIP: 08.0718.015

# LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

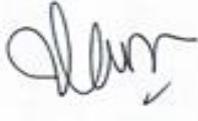
## GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA PENGANGGURAN PASCA PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)

### SKRIPSI

Oleh :

Elin Herlina  
2019031061

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana  
Pada Hari/Tanggal: 20 Januari 2025

Pembimbing:	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Eliyana Dwi Farisandy,</u> S.Psi., M.Psi., Psikolog NIP: 08.0821.019		6/2/2025
<b>Dosen Penguji:</b>		
<u>Aries Yulianto, S.Psi., M.Si</u> NIP: 08.0718.015		6/2/2025
<u>Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si</u> NIP: 08.0117.004		6/2/2025

### Mengetahui:

Kepala Program Studi



Aries Yulianto, S.Psi., M.Si

NIP: 08.0718.015

Tanggal: 6/2/2025

Dekan Fakultas Humaniora Dan  
Bisnis



Clara Evi C. Citra Nugraha, M.A.,  
Ph.D.

NIP: 08.0920.027

Tanggal: 7/2/2025

# SURAT PERNYATAAN

## MENGENAI ORIGINALITAS SKRIPSI, KESEDIAAN PUBLIKASI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Saya mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Elin Herlina  
NIM : 2019031061  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil Skripsi saya yang berjudul:  
**"GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA PENGANGGURAN PASCA  
PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)"**

1. Adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa Skripsi ini merupakan hasil plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan atau pencabutan gelar Sarjana yang saya peroleh.
2. Adalah benar karya saya dengan arahan dari Tim pembimbing dan belum pernah diajukan dalam bentuk apapun kepada Perguruan Tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang telah diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Skripsi ini. Dengan ini saya melimpahkan Hak Cipta dari Skripsi saya kepada Universitas Pembangunan Jaya dan memberikan hak pada Universitas Pembangunan Jaya untuk mempublikasikan Skripsi saya baik secara daring (*online*) ataupun cetak.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 30 Desember 2024  
Peneliti,



Nama : Elin Herlina  
NIM : 2019031061

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-NYA sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi dengan judul: **“Gambaran *Self-Compassion* pada Pengangguran Pasca Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)”** ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan.

Skripsi ini dibuat dengan berbagai observasi dan beberapa bantuan dari berbagai pihak untuk membantu menyelesaikan tantangan dan hambatan selama mengerjakan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Bapak Ir. Frans Satyaki Sunito selaku Presiden Universitas Pembangunan Jaya.
2. Bapak Ir. Yudi Samyudia, Ph.D. selaku Rektor Universitas Pembangunan Jaya.
3. Ibu Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis.
4. Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. selaku Kepala Program Studi Psikologi.
5. Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu mengarahkan dan mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Gita Widya Laksmi, S.Psi., M.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya atas setiap ilmu yang diberikan kepada penulis.
8. Kedua orang tua, kakak, dan keluarga lainnya yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi.
9. Indah, Andini, Dimas, serta diri saya sendiri yang selalu menyemangati, mendukung, dan membantu penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
10. Teman-teman Psikologi UPJ lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah berjuang bersama penulis selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat bermanfaat dan kami harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang Selatan, Januari 2025  
Penulis