HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Nadia Ramadhan

111811133042

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

Nadia Ramadhan

111811133042

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang telah saya susun merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, telah saya sertakan sumbernya dengan jelas sesuai kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiasi dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensi sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Sidoarjo, 6 Juni 2022

Menyetujui,

(Nadia Ramadhan)

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PERSETUJUAN

Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Surabaya, 07 Juni 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

Dr. Ahmad Chusairi, M.A

(NIP. 197501311999031002)

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewa penguji pada hari Rabu, tanggal 29 Juni 2022 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,

Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog

NIP. 197505222005012001

Sekretaris,

Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M. DevPract.

NIP. 198304122006042001

Anggota,

Dr. Achmad Chusairi, S.Psi., M.A

NIP. 197501311999031002

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN MOTTO

"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat kecuali bagi orang orang yang khusyuk, (yaitu) mereka yang yakin bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya."

Al-Baqarah 2:45-46

"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."

Al-Baqarah 2:216

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tulisan ini memang sangat jauh dari kata sempurna, namun ditulis dengan penuh perjuangan dan dukungan dari Bapak, Ibu, Kakak, dan Adik tersayang.
Terima kasih sudah selalu memberikan kasih sayang dengan caranya masing-masing hingga penulis dapat bertahan untuk menyelesaikannya. Terima kasih atas doa-doa yang telah dipanjatkan, semoga Allah SWT meridhoi-Nya.

Terima kasih kepada seluruh korban kekerasan dalam rumah tangga karena telah memberikan banyak pelajaran hidup kepada penulis melalui karya ilmiah ini.
Terima kasih telah dan tetap sabar, ikhlas, dan mencintai diri apa adanya dalam menjalani hidup.
Terima kasih telah menginspirasi menjadi sosok yang Tangguh. Semoga segala sesuatu yang dilalui memberikan banyak makna dalam hidup.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur berkat rahmat Allah SWT, serta shalawat dan salam Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan petunjukkan atas jalan yang lurus, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul "Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga" sebagai salah satu syarat menyelesaian perkuliahan ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis hingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan, semoga Allah SWT memberikan karunia dan rahmat kepada kita semua.. Ucapan terima kasih ini akan penulis sampaikan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemampuan, kesehatan, rezeki, kemudahan, serta izin-Nya dalam proses pengerjaan skripsi hingga rampung.
2. Para responden yang telah bersedia mengisi kuesioner hingga mempermudah menyelesaikan penelitian ini.
3. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
4. Dr. Achmad Chusairi, MA selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi Penulis. Penulis ucapkan terima kasih banyak atas segala bentuk bimbingan, arahan, saran, dan waktu yang sudah diluangkan dan berikan selama proses pengerjaan tugas akhir ini hingga selesai. Mohon maaf apabila dalam melakukan proses bimbingan terdapat kesalahan ucapan, perilaku, dan hal lain yang kurang berkenan.

5. Dr. Rahkman Ardi, M. Psych selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan membantu kelancaran selama proses perkuliahan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan lancar.
6. Bapak Nurul Hidayat, Ibu Ekawati Sutiami, Fakhri Ramadhan, dan Muhammad Rafi yang sudah memberikan dukungan yang luar biasa dari setiap proses penulis untuk belajar di perkuliahan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih atas doa, sayang, dan motivasi yang tiada henti dipanjatkan dan diberikan untuk penulis.
7. Nur Khofifah, Grace Malau, Riries Sitoresmi, El Ghivarel, Bagas Kusuma N, Salsabila Denita, Satria Buwana, Fardha Aqila selaku sahabat penulis yang selalu menjadi *support system* terbaik selama diperkuliahan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih banyak sudah sabar mendengarkan segala suka duka penulis dan menjadi pihak yang selalu memberikan penulis motivasi untuk menjadi orang yang lebih baik.
8. Feny Dwintania, Salsabila Salwa, Mahadi Sudarsono, Alim, Aura, dan Elsa selaku sahabat penulis, penulis ucapkan terima kasih banyak atas waktu dan kelucuan-kelucuan yang telah diberikan sehingga penulis sangat terhibur dengan bercandaan yang teman-teman berikan. Sehingga, dalam menyelesaikan tugas akhir ini menjadi tidak terlalu berat.
9. Khofifah Noviarianti, Nur Indah, Irvinta Mestika Sari, dan Rizky Meydiyanti selaku sahabat penulis, terima kasih atas segala bentuk dukungan sehingga penulis bisa bertahan untuk menyelesaikan tugas akhir

ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, kepedulian, dan motivasi yang telah diberikan.

10. Teman-teman Psikologi Universitas Airlangga Angkatan 2018, *POSS18BLE*, yang telah menemani penulis di masa perkuliahan, memberikan banyak pelajaran hidup mengenai pertemanan, persaingan, kekeluargaan, dan lain-lain yang berpengaruh pada proses pembentukkan jati diri penulis saat ini.
11. Teman-teman Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi Indonesia Regional 4 Jawa Timur dan Nasional yang sudah memberikan dukungan, kepedulian, dan motivasi yang tiada henti. Terima kasih sudah menjadi kalian dengan keunikan masing-masing dan memberikan penulis banyak pelajaran hidup termasuk mengenai tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
12. Teman-teman Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia Komisariat FEB dan Vokasi UNAIR, Sarinah Tita, Mbak Erna, dan Mas Abeng yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman. Terima kasih atas bantuannya untuk membuat penulis bisa menjadi mahasiswa yang lebih berani, bertanggung jawab, peduli, dan peka dengan permasalahan di sekitar.
13. Muhammad Khairul Anam selaku sahabat penulis yang sangat sabar memberikan dukungan dan motivasi. Terima kasih sudah bersedia mendengarkan segala kekhawatiran penulis dalam merampungkan tugas akhir skrips ini, membantu dengan tulus, memberikan arahan, saran, dan masukan, serta terima kasih selalu menginspirasi penulis.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

14. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa dituliskan satu per satu dalam keterlibatannya dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih banyak atas bantuan yang telah diberikan.
15. Dan juga, terima kasih banyak kepada diri penulis. Terima kasih sudah bekerja keras dan selalu ingin belajar banyak hal. Dan terima kasih sudah menjadi diri sendiri.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan yang telah kalian berikan selama ini. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan dalam hidup kepada kita semua. Dan semoga tugas akhir skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan orang lain. Aamiin.

Sidoarjo, 7 Juni 2022

Penulis

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN MOTTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
UCAPAN TERIMA KASIH vii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
ABSTRAK xvii
ABSTRACT xviii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 15
1.3 Batasan Masalah 20
1.3.1 *Self-Compassion* 20
1.3.2 *Psychological Well Being* 21
1.3.3 Usia Pernikahan 21
1.3.4 Kekerasan Dalam Rumah Tangga 22
1.4 Rumusan Masalah 22
1.5 Tujuan Penelitian 22
1.6 Manfaat Penelitian 22
1.6.1 Manfaat Teoritis 22
1.6.2 Manfaat Praktis 22
Bab II 24
TINJAUAN PUSTAKA 24
2.1 Konflik Pernikahan 24
2.1.1 Faktor Penyebab Terjadinya Konflik Pernikahan 25

2.1.2 Bentuk-Bentuk Konflik Pernikahan 26
2.1.3 Kekerasan Dalam Rumah Tangga 27
2.1.4 Bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga 28
2.2 Kerentanan Perempuan Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga 29
2.2.1 Faktor Risiko Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga 31
2.3 *Psychological Well-Being* 32
2.3.1 Definisi *Psychological Well-Being* 32
2.3.2 Dimensi Psychological Well-Being 33
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* 37
2.4 *Self-Compassion* 40
2.4.1 Definisi *Self-Compassion* 40
2.4.2 Karakteristik *Self-Compassion* 41
2.5 Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* 44
2.6 Kerangka Konseptual 49
2.7 Hipotesis 49
BAB III 50
METODE PENELITIAN 50
3.1 Tipe Penelitian 50
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian 50
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian 51
3.3.1 Variabel Bebas: *Self-Compassion* 51
3.3.2 Variabel Terikat: *Psychological Well-Being* 52
3.4 Subjek Penelitian 54
3.4.1 Populasi Penelitian 54
3.4.2 Sampel Penelitian 54
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan 55
3.5.1 Metode Pengumpulan Data 55
3.5.2 Alat Ukur 57
3.5.2.1Alat Ukur *Self-Compassion* 58
3.5.2.2Alat Ukur *Psychological Well-Being* 59
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 60
3.6.1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur *Self-Compassion* 60

3.6.2 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur *Psychological Well-Being* 62
3.7 Analisis Data 65
BAB IV 66
HASIL DAN PEMBAHASAN 66
4.1 Gambaran Subjek Penelitian 66
4.2 Pelaksanaan Penelitian 70
4.2.1 Pelaksanaan Penelitian 70
4.2.2 Pengambilan Data 73
4.2.3 Hambatan Penelitian 73
4.3 Hasil Penelitian 74
4.3.1 Analisis Statistik Deskriptif 74
4.3.2 Pernormaan 76
4.3.3 Uji Asumsi 79
4.3.3.1Uji Normalitas 79
4.3.3.2Uji Linearitas 80
4.3.4 Uji Hipotesis 81
4.4 Pembahasan 83
4.5 Keterbatasan Penelitian 89
BAB V 91
SIMPULAN DAN SARAN 91
5.1 Simpulan 91
5.2 Saran 91
5.2.1 Saran untuk Peneliti Selanjutnya 91
5.2.2 Saran untuk Psikolog/Terapis/Konselor 92
5.2.3 Saran untuk Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga 92
5.2.4 Saran untuk Keluarga dan Orang Tua 92
5.2.5 Saran untuk Instansi dan Pemerintahan 93
5.2.6 Saran untuk Masyarakat 93
DAFTAR PUSTAKA 95
LAMPIRAN 101

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Self-Compassion Scale 58

Tabel 3. 2 Penilaian Alat Ukur Self-Compassion Scale 58

Tabel 3. 3 Blueprint Psychological Well-Being Scale 59

Tabel 3. 4 Penilaian Alat Ukur Psychological Well-Being Scale 60

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Self-Compassion Scale 61

Tabel 3. 6 Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion Scale 62

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Psychological Well-Being Scale 63

Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Alat Ukur Psychological Well-Being Scale 65

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia 66

Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili 67

Tabel 4. 3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan 68

Tabel 4. 4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Pernikahan 69

Tabel 4. 5 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kekerasan 69

Tabel 4. 6 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Waktu Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga 70

Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Statistik 75

Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi 77

Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Variabel Self-Compassion 77

Tabel 4.10 Norma Kategorisasi Variabel Psychological Well-Being 78

Tabel 4.11 Uji Normalitas 79

Tabel 4. 12 Uji Linearitas 81

Tabel 4. 13 Uji Korelasi 82

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Jenis Kekerasan Seksual di Ranah Relasi Personal Tahun 2020 3

Gambar 1. 2 Data Statistik Kasus Pemerkosaan dan Pencabulan 2016-2020..... 3

Gambar 1. 3 Jumlah Kasus Berdasarkan Tempat Kejadian..... 4

Gambar 1. 4 Jumlah Pelaku Berdasarkan Hubungan..... 5

Gambar 3. 1 Identifikasi Variabel Penelitian..... 51

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas P-P Plot 80

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian 101

Lampiran 2 Izin Penggunaan Alat Ukur 117

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Skala Self-Compassion 119

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Self-Compassion 122

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion 128

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Psychological Well-Being 128

Lampiran 7 Hasil Analisis Data Deskriptif dan Demografi 129

Lampiran 8 Pernormaan 135

Lampiran 9 Uji Normalitas 136

Lampiran 10 Uji Linearitas 137

Lampiran 11 Uji Korelasi 138

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ABSTRAK

Nadia Ramadhan, 111811133042, Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga, *Skripsi,* Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022

xx + 97 halaman + 37 lampiran

Kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh korban wanitamemberikan dampak yang buruk terhadap kondisi psikologis yang dimiliki. Namun, melalui sikap *self-compassion* diasumsikan memberikan perubahan kondisi pada kondisi psikologis korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengambilan data survei. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita berstatus menikah dengan usia pernikahan maksimal sepuluh tahun, dan memiliki pengalaman kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 101 subjek. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self-Compassion* adalah alat ukur *Self-Compassion Scale* milik Kristin Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi sesuai dengan konteks dan subjek penelitian. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah *Psychological Well-Being Scale* milik Ryff (1989) yang telah diadaptasi. Hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25 for Windows.

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga (r=0.854, *p*=0.000). Artinya apabila wanita korban kekerasan dalam rumah tangga memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi, maka semakin tinggi pula kondisi *psychological well-being* dalam menghadapi kekerasan dalam rumah tangga. Melalui *self-compassion* yang tinggi tersebut, korban kekerasan dalam rumah tangga lebih mampu untuk menerima dan berdamai dengan pengalam buruk yang pernah dialami, tidak terlarut dalam kesedihan dan keputusasaan, dan mampu menyayangi diri sendiri apa adanya.

Keywords*:* *Self-Compassion, psychological well-being*, wanita, korban kekerasan dalam rumah tangga

Daftar Pustaka, 65 (1979-2021)

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ABSTRACT

Nadia Ramadhan, 111811133042, Relationship of Self-Compassion with Psychological Well-Being in Women Victims of Domestic Violence, *Undergraduate Thesis*, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022

xx + 97 pages + 37 appendix

Domestic violence experienced by female victims has a bad impact on their physical and psychological conditions. However, through the attitude of self-compassion it provides a change in the condition of the victim's psychological condition. This study aims to determine the relationship between Self-Compassion and Psychological Well-Being in women who are victims of domestic violence. This research was conducted using a quantitative approach with survey data collection methods. The subjects in this study were married women with a maximum marriage age of ten years, and 101 subjects had experience of domestic violence. The measuring instrument used to measure Self-Compassion is Kristin Neff's (2003) Self-Compassion Scale which has been adapted into Indonesian and adapted to the context and research subject. Meanwhile, the measuring instrument used to measure psychological well-being is Ryff's (1989) Psychological Well-Being Scale which has been adapted. The results were analyzed using Pearson's Product Moment correlation technique using the SPSS 25 for Windows application.

The results of data analysis show that there is a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being in women who were victims of domestic violence (r=0.854, p=0.000). It means that if early adult women who are victims of domestic violence have high self-compassion abilities, then the psychological conditions in dealing with domestic violence will also be higher. Through this self-compassion, victims of domestic violence are better able to accept and come to terms with the bad experiences they have experienced, are not dissolved in highs and despair, and are able to love themselves as they are.

Keywords: *Self-Compassion, psychological well-being, women, victims of domestic violence*

Reference, 65 (1979-2021)