

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PEREMPUAN
DEWASA AWAL KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**



Disusun Oleh:

Adinda Putri Azzahra

111811133170

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PEREMPUAN
DEWASA AWAL KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

ADINDA PUTRI AZZAHRA

NIM. 111811133170

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

LEMBAR PERNYATAAN

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

Adapun pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Bekasi, 16 Februari 2022

Penulis,



Adinda Putri Azzahra

NIM. 111811122170

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PEREMPUAN
DEWASA AWAL KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**

Bekasi, 18 Februari 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog

(NIP. 197505222005012001)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Kamis,
tanggal 14 April 2022 dengan susunan Dewan Penguji,

Ketua,



Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si

NIP. 197811022005012003

Sekretaris,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

Anggota,



Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog

NIP.197505222005012001

HALAMAN MOTTO

"So Flee to Allah"

- Ad-Dhaariyaat : 50 -

"There's a future version of me who's proud I was strong enough"

- Khanos -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya yang jauh dari kata sempurna namun penuh arti dan perjuangan ini dipersembahkan untuk Bapa, Mama, dan Mbawa tersayang. Terima kasih untuk selalu menjadi tempat aman untuk pulang, untuk semua kasih sayang, dukungan, pengorbanan dan doa yang dicurahkan kepada penulis selama ini.

*Teruntuk seluruh korban kekerasan dalam pacaran
Terima kasih telah memberikan inspirasi kepada penulis dalam pembuatan karya ini.
Terima kasih untuk tetap bertahan, kuat, sabar, dan ikhlas dalam menjalani hidup ini.
Kalian adalah sosok yang tangguh dan istimewa dalam kehidupan ini.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas berkat dan rahmat Allah SWT, serta shalawat dan salam bagi Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan kepada jalan yang lurus, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi penelitian ini yang berjudul "*Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran*" sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan ini. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan. 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 selesai.
2. Semua responden yang telah bersedia mengisi kuesioner hingga mempermudah jalan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
4. Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas waktu, bimbingan, ilmu, arahan, dan saran yang telah Ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini hingga selesai. Mohon maaf apabila selama bimbingan terdapat perilaku

atau ucapan saya yang kurang berkenan baik sengaja ataupun tidak disengaja.

5. Rosatyani Puspita Adiati, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang bersedia membimbing, memberikan arahan, serta membantu kelancaran selama proses perkuliahan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan masa studi dengan baik.
6. Bapa Serin, Ibu Sri Mulyani, dan Fattara Diwa Serin yang sudah bekerja keras demi mewujudkan cita-cita dan memberikan segalanya yang terbaik bagi penulis. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pelajaran hidup dan motivasi yang tiada henti diberikan untuk penulis, hingga penulis ada di titik sekarang.
7. Putri Prinayoma selaku sepupu terbaik yang selalu ada. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, bantuan, semangat, serta pelajaran hidup yang tiada henti diberikan untuk penulis, hingga penulis ada di titik sekarang.
8. Faris Syafiq, terima kasih telah menjadi tempat bersandar ketika lelah, memberikan kasih sayang, dukungan, semangat, motivasi, pelajaran hidup yang tiada henti bagi penulis. Terima kasih sudah menjadi tempat ternyaman bagi penulis dalam situasi dan kondisi apa pun. Terima kasih sudah menjadi teman, sahabat, dan pasangan yang selalu siap menemani dan berjuang bersama-sama dengan penulis di setiap proses kehidupan baik dimasa sulit maupun senang.

9. Puti Nazdira Amanda, Aprilia Cyntia Irani, Zakiah Nada Nuralfilail, Ghina Farhah Azizah, selaku sahabat penulis yang selalu menjadi tempat kembali berpulang, berkeluh kesah, memberikan kasih sayang yang tulus, selalu ada dimasa sulit maupun senang, serta selalu memberi dukungan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Ela Puspita Martha, Hanindha Syasti Pratita, Liana Pratiwi Asoyson Tonis, Fitri Nurcahya, Rania Putri Rahmandawati, Annisa Amelinda Sofiani, Kirana Adila Wimanda, Fildza Nurul Imanina, dan Imam Rizqi. Terima kasih telah menjadi sahabat, *support group* terbaik, serta menjadi keluarga kedua di kota perantauan. Terima kasih atas dukungan, kasih sayang, serta kenangan yang diberikan kepada penulis selama kuliah.
11. Zalfa Rizki Salsabila Satya dan Achmad Ryan Nugraha selaku sahabat penulis di perantauan, terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, kenangan, serta waktu yang telah dihabiskan bersama selama penulis berkuliah di Surabaya.
12. Teman-teman Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2018, Poss18ble yang telah menemani masa perkuliahan, memberikan warna dan pengalaman yang tak terlupakan, berjuang serta menjalani masa kuliah bersama-sama hingga menyelesaikan studi dengan baik.

13. Serta semua pihak-pihak lain yang tidak bisa dituliskan satu persatu yang ikut terlibat dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih banyak atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis.

14. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.

Semoga Allah membalas kebaikan yang telah kalian berikan selama ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat membawa manfaat bagi penulis sendiri dan orang lain.

Bekasi, 14 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Batasan Masalah	18
1.3.1 Perempuan Dewasa Awal	18
1.3.2 Korban Kekerasan Dalam Pacaran	18
1.3.3 Resiliensi	18
1.3.4 <i>Self-Compassion</i>	19
1.4 Rumusan Masalah	19
1.5 Tujuan Penelitian	19
1.6 Manfaat Penelitian	19
1.6.1 Manfaat Teoritis	19
1.6.2 Manfaat Praktis	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	25

2.1	Dewasa Awal	25
2.1.1	Definisi Dewasa Awal	25
2.1.2	Karakteristik Dewasa Awal	27
2.1.3	Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	28
2.2	Kekerasan Dalam Pacaran	30
2.2.1	Definisi Kekerasan Dalam Pacaran.....	30
2.2.2	Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran	31
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Kekerasan Dalam Pacaran.....	32
2.2.4	Dampak Kekerasan Dalam Pacaran	35
2.3	Resiliensi	36
2.3.1	Definisi Resiliensi	36
2.3.2	Aspek-Aspek Dalam Resiliensi	37
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	41
2.4	<i>Self-Compassion</i>	49
2.4.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	49
2.4.2	Aspek <i>Self-Compassion</i>	51
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	53
2.5	Hubungan Antar Variabel	55
2.6	Kerangka Konseptual	59
2.7	Hipotesis.....	60
BAB III METODE PENELITIAN		58
3.1	Tipe Penelitian	58
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	59
3.2.1	Variabel Bebas	59
3.2.2	Variabel Terikat	60
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	60
3.3.1	Variabel Bebas (X): <i>Self-Compassion</i>	60
3.3.2	Variabel Terikat (Y): Resiliensi	61
3.4	Subjek Penelitian.....	61
3.4.1	Populasi Penelitian	61
3.4.2	Sampel Penelitian.....	62

3.5	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	63
3.5.1	Metode Pengumpulan Data	63
3.5.2	Instrumen Penelitian	64
3.5.2.1	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	64
3.5.2.2	Instrumen Resiliensi.....	65
3.6	Validitas dan Realibilitas	67
3.6.1	Validitas Instrumen	67
3.6.1.1	Validitas <i>Self-Compassion Scale</i>	68
3.6.1.2	Validitas <i>Resilience Scale</i>	68
3.6.2	Realibilitas Instrumen	69
3.6.2.1	Realibilitas Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	70
3.6.2.2	Realibilitas Instrumen <i>The Connor-Davidson Resilience Scale</i>	71
3.7	Analisis Data	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		81
4.1	Gambaran Responden Penelitian	81
4.2	Pelaksanaan Penelitian	83
4.2.1	Persiapan Penelitian	83
4.2.2	Hambatan Penelitian	87
4.3	Hasil Penelitian	88
4.3.1	Analisis Statistik Deskriptif	88
4.3.2	Penormaan.....	90
4.3.3	Uji Asumsi	93
4.3.3.1	Uji Normalitas.....	93
4.3.3.1	Uji Linearitas.....	94
4.3.4	Hasil Uji Hipotesis	96
4.4	Hasil Analisis Tambahan	97
4.5	Pembahasan.....	99
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	105
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		110
5.1	Simpulan	110
5.2	Saran.....	110

5.2.1	Saran untuk Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Pacaran.....	110
5.2.2	Saran untuk Keluarga dan Orang Tua.....	111
5.2.3	Saran untuk Pemerintah dan Instansi Terkait	112
5.2.4	Saran untuk Masyarakat.....	112
5.2.5	Saran untuk Peneliti Selanjutnya	113
DAFTAR PUSTAKA		114
LAMPIRAN.....		123

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Survei Kekerasan dalam Pacaran CNN Indonesia	1
Tabel 3. 1 Penilaian Instrumen Self-Compassion Scale	64
Tabel 3. 2 Blueprint Instrumen self-Compassion Scale.....	65
Tabel 3. 3 Penilaian Instrumen <i>The Connor Davidson Resilience Scale</i>	66
Tabel 3. 4 Blueprint Instrumen <i>The Connor Davidson Resilience Scale</i>	66
Tabel 3. 5 Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i>	71
Tabel 3. 6 Reliabilitas Alat Ukur <i>The Connor Davidson Resilience Scale</i>	72
Tabel 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia,.....	81
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Statistik Penelitian	88
Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi	91
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi <i>Self-Compassion Scale</i>	91
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi <i>The Connor Davidson Resilience Scale</i>	92
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	93
Tabel 4. 7 Uji Linearitas	95
Tabel 4. 8 Uji Korelasi	96
Tabel 4. 9 Uji Tambahan.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas P-P Plot	94
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	123
Lampiran 2 Lembar Perizinan Penggunaan Skala Self-Compassion Scale	134
Lampiran 3 Lembar Perizinan Penggunaan Skala Resiliensi	135
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Self-Compassion.....	136
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi	140
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion Putaran 1.....	144
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Compassion Putaran 2.....	144
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Putaran 1	144
Lampiran 9 Hasil Analisis Data Deskriptif.....	145
Lampiran 10 Penormaan	150
Lampiran 11 Uji Normalitas	151
Lampiran 12 Uji Linearitas	152
Lampiran 13 Uji Korelasi	152
Lampiran 14 Uji Tambahan	153

ABSTRAK

Adinda Putri Azzahra, 111811133170, Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022

xx + 110 halaman + 13 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Maraknya kasus kekerasan dalam pacaran pada perempuan dewasa awal yang saat ini terjadi menyebabkan korbanannya mengalami stres, masa sulit, dan dampak negatif lainnya yang berkepanjangan. Di sisi lain, terdapat korban kekerasan dalam pacaran yang mampu beradaptasi dengan kondisi sulit atau mencapai resiliensi. Resiliensi sendiri dapat dicapai apabila individu mampu untuk menerima secara positif kondisi apa pun yang terjadi dalam hidupnya tanpa menyalahkan diri, dimana hal ini berkaitan dengan sikap *self-compassion*.

Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan survei sebagai teknik pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah 120 perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran berusia 18-25 tahun. Survei dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan *Self-Compassion Scale* yang telah diadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan *The Connor Davidson Resilience Scale* yang telah diadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Product Moment Pearson* menggunakan bantuan program IBM SPSS 23.0 for Macs.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan diantara *self-compassion* dan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran ($r = 0,614$; $p = 0,000$). Artinya apabila perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Sikap *self-compassion tinggi* yang dimiliki oleh korban kekerasan dalam pacaran dapat membantu untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri, sikap ini tentunya akan sangat berdampak bagi seorang individu untuk mencapai resiliensi.

Keywords: *self-compassion*, resiliensi, perempuan dewasa awal, korban kekerasan dalam pacaran.

Daftar pustaka, 70 (1981 - 2021)

ABSTRACT

Adinda Putri Azzahra, 111811133170, The Relationship of Self-Compassion and Resilience in Early Adult Women Victims of Dating Violence, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022

xx + 110 pages + 13 appendix

This study aims to investigate whether there is a relationship between self-compassion and resilience in early adult women victims of dating violence. The present rate of dating violence in young adult women causes the victim to face stress, tough times, and other long-term negative consequences. On the other hand, There are victims of dating violence who are able to adapt positively to difficult situation and become resilient. Resilience can be achieved if someone is able to adapt positively in any conditions that occur in their life without blaming their self, which is related to self-compassion.

The study was conducted using quantitative methods with survey as a data collection technique. The participant of this study were 120 early adult women who had experiencing on dating violence aged 18 to 25. Survey was conducted online using The Self-Compassion Scale that adapted from a measuring tool developed by Neff (2003) and The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) that adapted from a measuring tool developed by Connor and Davidson (2003). Data analysis was performed by Product Moment Pearson test using the IBM SPSS 23.0 for Macs program.

From the result of data analysis, showed that there was a significant and positive relationship between self-compassion and resilience in early adult women victims of dating violence ($r=0,614$; $p=0,000$). It means that if early adult women who are victims of dating violence have high self-compassion abilities, the higher their resilience abilities in dealing with courtship violence they experience. The high self-compassion attitude possessed by victims of dating violence can help to reduce feelings of shame and self-blame and encourage them to turn them into feelings of love and understanding towards themselves, this attitude will certainly have an impact on an individual to achieve resilience.

Keywords: *self-compassion, resilience, early women adulthood, victims of dating violence.*

Reference, 70 (1981 - 2021)