

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN
SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA
YANG MELAKUKAN *SELF-HARM***



Disusun Oleh :

Denni Choirul Rifqi

1125160968

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2020

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

(Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dan *Self-compassion* pada Remaja
yang Melakukan *Self-harm*)

ii

Nama Mahasiswa : Denni Choirul Rifqi
NIM : 1125160968
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 5 Agustus 2020

Pembimbing I

Mauna, M.Psi

NIP. 198410142015042001

Pembimbing II

Rahmadianty Gazadinda, M.Sc

NIP.199206162019032038

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan :

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Stud

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Denai Choirul Rifqi
Nomor Registrasi : 1125160968
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA YANG MELAKUKAN SELF-HARM**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Denni Choirul Rifqi
NIM : 1125160968
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA YANG MELAKUKAN SELF-HARM**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database) merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2020

METERAI TEMPEL
7D557AHF663445485
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Denni Choirul Rifqi

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Start Where You Are. Use What You Have. Do What You Can.”

-Arthur Ashe

“If You Don’t Believe In Yourself, No One Will Do It For You”

-Kobe Bryant

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini dipersembahkan untuk diriku yang telah berjuang sejauh ini. Untuk mama dan papa tercinta, yang sangat menyayangi, mendukung dan mendoakan sampai saat ini. Untuk Abang-Abangku dan adikku Alm. Denni Novriansyah, Lutfi dan Aditya terimakasih sudah mendukung dengan cara masing-masing. Semoga peneliti bisa membuat kalian bangga.

DENNI CHOIRUL RIFQI

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA YANG MELAKUKAN SELF-HARM

Skripsi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap remaja yang melakukan *self-harm*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 131 remaja berusia 12-22 tahun. Variabel persepsi dukungan sosial diukur menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan pada tahun 1988 oleh Gregory Zimet dan Cathy Mitchell. Variabel *self-compassion* diukur dengan menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff. Dari hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan *self-compassion*.

Kata kunci: Persepsi Dukungan Sosial, *Self-Compassion*, Remaja *Self-Harm*

DENNI CHOIRUL RIFQI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND
SELF-COMPASSION AMONG ADOLESCENT USED TO DOING SELF-HARM**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between perceived social support and self-compassion among adolescent used to doing self-harm. This research is using quantitative methods with psychology scale. Sampling technique in this research by using purposive sampling. Participants in this research were 131 adolescents between 12-22 years old. Perceived social support variable was measured with Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) instrument by Gregory Zimet and Cathy Mitchell in 1988. Self-compassion variable was measured with Self-Compassion Scale (SCS) instrument by Neff. Based on the statistic results showed that the significance $p < 0,000 < \alpha 0,05$, hands that there is a significant relationship between perceived social support and self-compassion.

Keywords: Perceived Social Support, Self-Compassion, Self-Harm in Adolescent

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberi kemudahan serta kelancaran, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial dan *Self-compassion* pada Remaja yang Melakukan Self-harm**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Selama menyusun skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak pengalaman dan, pengetahuan yang tidak ternilai. Karena tidak banyak orang memiliki kesempatan dan tidak banyak tempat penelitian yang bisa merasakan dan mempelajari pengalaman ini. Peneliti menyadari dalam penyusunan penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menyusunnya. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk kesempurnaan penelitian ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin memberikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, serta Ibu Dr. Lussy Dwitami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mauna, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih yang sebesar-besarnya karena sudah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, dan kritik yang membangun selama proses penelitian. Terimakasih Bu, yang sudah menyadarkan dan memberikan semangat kepada saya.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc, selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas segala masukan dan dukungan yang selalu diberikan selama proses

penelitian. Terimakasih Bu karena selalu meluangkan waktunya untuk melakukan diskusi dengan saya.

6. Seluruh dosen Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh staff administrasi Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
8. Orang tuaku. Edi Sukardi dan Wartini. Terimakasih atas kasih sayang, dukungan, dan doa yang selalu diberikan.
9. Abangku Alm. Denni Novriansyah. Terimakasih sudah mengajarkan arti ikhlas dan selalu mendukung pilihan hidup yang aku pilih, semoga A Ryan bisa menyaksikan perjuanganku dari surga.
10. Abang dan adikku, Lutfhi dan Aditya yang selalu mendukung dengan caranya sendiri
11. Kak Tami dan Galang. Terimakasih sudah ada dan mendukungku sampai saat ini.
12. Untuk Laras, Terimakasih sudah menemani dan menjadi tempat untuk bercerita sampai saat ini.
13. Untuk teman kelompok penelitian Ihsan, Asyifa dan Irin. Kalian yang membantuku untuk menjadi lebih baik dalam mengerjakan penelitian ini.
14. Sahabat-sahabat mainku Reja, Bian, Ina, Endah, Rae, Moza, Niken, Eno, Dara, dan Litha yang selalu ada ketika aku membutuhkan main.
15. Teman-teman kelas E 2016, yang sudah mewarnai perkuliahanku dari awal semester.
16. Teman-Teman DispsiAU, Fara, Nadhifa, Fida, Nadya, Okky dan Zlavia. Terimakasih sudah menjadi tempat untuk bertanya.

Dengan demikian, peneliti menerima kritik serta saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti kedepannya.

Jakarta, 10 Juli 2020

Peneliti,

Denni Choirul Rifq



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Denni Choirul Riqqi
NIM : 1125160960
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psicologi
Alamat email : denni.choirul@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Dissertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Perspsi Diri dengan Sosial dan
Suf-Compassion Pada Remaja yang Melakukan Self-Harm

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 11 September 2020

Denni Choirul Riqqi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Self-compassion</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Self-compassion</i>	7
2.1.2 Faktor yang memengaruhi <i>Self-compassion</i>	8
2.1.3 Aspek <i>Self-compassion</i>	10
2.1.4 Dampak <i>Self-compassion</i>	11
2.1.5 Pengukuran <i>Self-compassion</i>	11
2.2 Persepsi Dukungan Sosial.....	12
2.2.1 Definisi Persepsi Dukungan Sosial.....	12
2.2.2 Aspek-aspek Persepsi Dukungan Sosial	13

2.2.3 Faktor yang memengaruhi Persepsi Dukungan Sosial	13
2.2.4 Pengukuran Persepsi Dukungan Sosial	15
2.3 Remaja	15
2.3.1 Definisi Remaja	15
2.4 <i>Self-Harm</i>	16
2.4.1 Definisi <i>Self-Harm</i>	16
2.5 Remaja yang Melakukan <i>Self-harm</i>	16
2.5.1 Definisi Remaja yang Melakukan <i>Self-harm</i>	16
2.6 Dinamika Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial dan <i>Self-compassion</i> pada Remaja yang Melakukan <i>Self-harm</i>	17
2.7 Kerangka Konseptual	18
2.8 Hipotesis	19
2.9 Hasil Penelitian yang Relevan	20
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Tipe Penelitian	23
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	23
3.2.1 Definisi Konseptual	23
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1 Instrumen Penelitian	26
3.5 Uji Coba Instrumen	29
3.5.1 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self-compassion</i>	30
3.5.2 Hasil Uji Coba Instrumen Persepsi Dukungan Sosial.....	31
3.6 Analisis Data	32
3.6.1 Uji Persyaratan Analisis.....	32
3.6.2 Analisis Deskriptif	32
3.6.3 Uji Normalitas.....	33
3.6.4 Uji Linearitas	33
3.6.5 Uji Korelasi	33
3.6.6 Uji Hipotesis	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	34
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis kelamin.....	35
4.2 Prosedur Penelitian	36
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	38
4.3.1 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	38
4.3.2 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	40
4.3.3 Uji Normalitas.....	42
4.3.4 Uji Linieritas	43
4.3.5 Uji Hipotesis	44
4.3.6 Tabulasi Silang	45
4.4 Pembahasan.....	46
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	49
1.1 Kesimpulan	49
1.2 Implikasi	49
1.3 Saran	50
1.3.1 Bagi Responden penelitian	50
1.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi <i>Self-Compassion Scale</i>	27
Tabel 3. 2 Skoring Skala Persepsi Dukungan Sosial	28
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>	29
Tabel 3. 4 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	30
Tabel 3. 5 Skor Reliabilitas <i>Self-compassion</i>	31
Tabel 3. 6 Validitas <i>Self-compassion</i>	31
Tabel 3. 7 Skor Reliabilitas Persepsi Dukungan Sosial	32
Tabel 3. 8 Validitas Persepsi Dukungan Sosial	32
Tabel 4. 1 Data Demografis Responden Berdasarkan Usia	34
Tabel 4. 2 Data Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4. 3 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data <i>Self-compassion</i>	40
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	40
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Persepsi Dukungan Sosial	42
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	43
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi.....	44
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang <i>Self-compassion</i>	45
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Persepsi Dukungan Sosial.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	19
Gambar 4. 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	35
Gambar 4. 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Gambar 4. 3 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	39
Gambar 4. 4 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	41
Gambar 4. 5 Hasil Uji Linieritas	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 2 Analisa Data Uji Coba.....	60
Lampiran 3 Analisa Data Final	62

