

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *HELP-SEEKING BEHAVIOR*
PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA YANG BERCERAI**

SKRIPSI



Naurah Rizki Salsabilah

1801619016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan *Self-Compassion* dan *Help-Seeking Behavior*
Pada Remaja Dengan Orangtua Yang Bercerai”

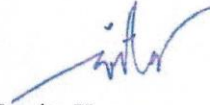
Nama Mahasiswa : Naurah Rizki Salsabilah
 Nomor Registrasi : 1801619016
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 9 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


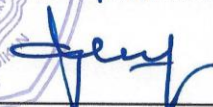
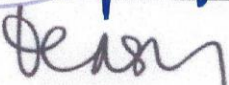
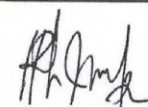



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
NIP.198304182008122006



Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi
NIP. 198811182022032005

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		21/08/23
Deasyanti, PhD. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2023
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		21 Agustus 2023
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Naurah Rizki Salsabilah

NIM : 1801619016

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dan *Help-Seeking Behavior* Pada Remaja Dengan Orangtua Yang Bercerai” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Bulan Mei sampai dengan bulan Agustus 2023.
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 itu saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 September 2023

The image shows an official stamp of Universitas Negeri Jakarta (UNJ) on the left, featuring the university's logo and name. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink. Below the signature, the name 'Naurah Rizki Salsabilah' is printed. The stamp also includes the text 'METER TEMPEL' and a unique identification number '7F6AKXS13656582'.

Naurah Rizki Salsabilah



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 : Naurah Rizki Salsabilah
NIM : 1801619016
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : salsanau@gmail.com

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

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

yang berjudul

Hubungan Self-Compassion dan Help-Seeking Behavior Pada Remaja Dengan Orangtua Yang Bercerai.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 15 September 2023

Penulis



462AKX51365654Z
(Naurah Rizki Salsabilah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Everything will be okay in the end. If it’s not okay, then it’s not the end”

“It's okay to make mistakes sometimes because anyone can do so”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada teman-teman dengan orangtua telah bercerai.

Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai di titik ini.

Skripsi ini dipersembahkan kepada orangtua saya.

Terima kasih sudah selalu mendoakan dan memberikan dukungan.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri.

Terima kasih telah menyelesaikan skripsi hingga akhir.

NAURAH RIZKI SALSABILAH

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN HELP-SEEKING BEHAVIOR
PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA YANG BERCERAI**

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2023**

ABSTRAK

Perceraian menjadi kenangan yang buruk bagi pasangan dan juga akan berdampak pada anak. Di Indonesia, kesadaran remaja dalam memiliki *help-seeking behavior* masih sangat rendah. *Self-compassion* menjadi faktor yang berperan penting untuk kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 273 sampel yang merupakan remaja berusia 14-19 tahun dengan yang telah orangtua bercerai. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) untuk variabel *help-seeking behavior* dan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk variabel *self-compassion*. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi $0,03 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

Kata kunci : *Help-Seeking Behavior, Self-Compassion*.

NAURAH RIZKI SALSABILAH

**CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND HELP-SEEKING
BEHAVIOR IN ADOLESCENT WITH DIVORCED PARENTS.**

A Thesis

**Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta
2023**

ABSTRACT

Divorce is a bad memory for the couple and will also have an impact on the children. In Indonesia, awareness of adolescents having help-seeking behavior is still very low. Self-compassion is a factor that plays an important role in the mental health of adolescents. Therefore, this study aims to determine the correlation between self-compassion and help-seeking behavior in adolescents with divorced parents. This study used a quantitative research method with correlation analysis. The sample in this study amounted to 273 samples are adolescents 14-19 years old with divorced parents. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument that was used to measure help-seeking behavior is General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) and to measure self-compassion is Self-Compassion Scale (SCS). The results of the correlation test show a significance of $0,03 < 0,05$ which means that there is a significant relationship between self-compassion and help-seeking behavior in adolescents with divorced parents.

Keywords: *Help-Seeking Behavior, Self-Compassion.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-compassion* dan *Help-seeking Behavior* pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir Pendidikan S1 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari telah mendapatkan banyak doa, bimbingan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak untuk kelancaran penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryatri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus selaku dosen pembimbing I yang selalu membimbing, mengarahkan, dan membantu peneliti selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
4. Ibu Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi. selaku dosen pembimbing II yang selalu membimbing, memberikan dukungan, masukan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Kepada Mama. Papa, Nafa Rizky Oktavia, dan keluarga yang senantiasa memberikan segala doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

7. Kepada Moura Tazkya Syamtizard dan Fitri Nuraeni yang selalu memberikan dukungan emosional dan membantu peneliti untuk mencari solusi ketika mengalami hambatan dalam proses penyusunan skripsi.
8. Kepada Nadia Nindia, Nova Yustika, Nita Yusnamira, dan Nisrina Zahran yang selalu menemani, mendukung, dan memberikan semangat kepada peneliti sejak 2016.
9. Kepada teman-teman dekat peneliti yang telah berbagi kenangan bersama selama 4 tahun terakhir, Chandadya Syifa, Eka Nurjaya, Zahra Fauzia, dan Halwa Fathin.
10. Kepada teman seperjuangan selama proses bimbingan skripsi, Titis, Enno, Fifa, Fitmal, Icha, Rachel, Zija, Alvan, Fefe, serta seluruh teman-teman angkatan 2019 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah berbagi cerita, masukan, dan saran selama proses penyusunan skripsi.
11. Kepada *Seventeen* dan Kim Hanbin yang selalu memberikan motivasi dengan karya dan canda tawanya agar peneliti tetap semangat menjalani kehidupan.
12. Terakhir, kepada diri saya sendiri, terima kasih karena telah bekerja keras dengan memberikan yang terbaik dan bertahan sampai saat ini meskipun banyak hambatan dan rintangan yang terjadi.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan karena terbatasnya pengetahuan. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun agar dapat menyempurnakan penelitian sehingga dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

Depok, 23 Juli 2023

Peneliti



Naurah Rizki Salsabilah

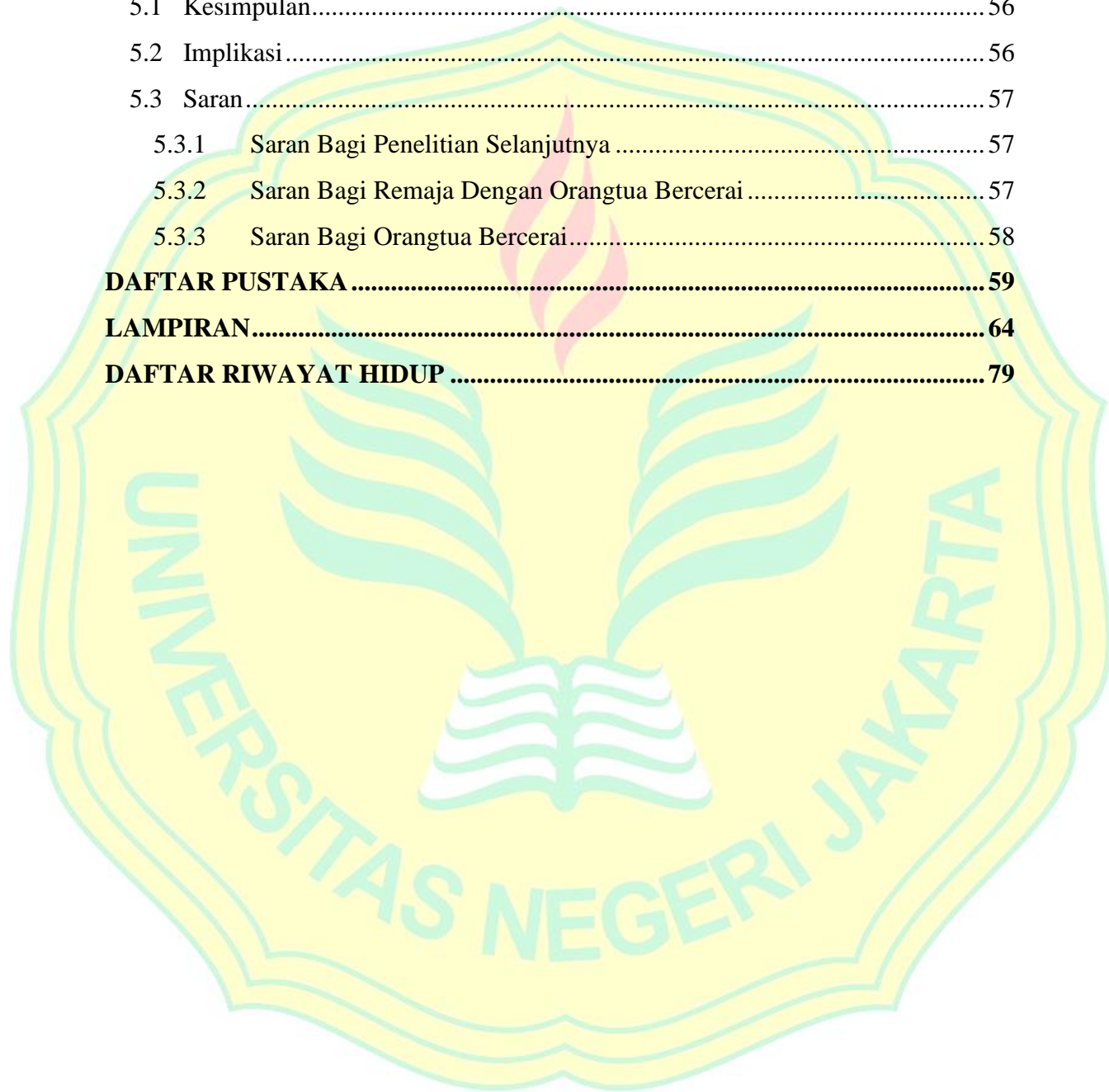
DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Help-Seeking Behavior</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Help-Seeking Behavior</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Help-Seeking Behavior</i>	10
2.1.3 Jenis-jenis <i>Help-Seeking Behavior</i>	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Help-Seeking Behavior</i>	10

2.1.5	Pengukuran <i>Help-Seeking Behavior</i>	11
2.2	<i>Self-Compassion</i>	12
2.2.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	12
2.2.2	Komponen <i>Self-Compassion</i>	13
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	14
2.2.4	Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	15
2.3	Remaja	16
2.3.1	Definisi Remaja	16
2.3.2	Karakteristik Perkembangan Remaja	16
2.3.3	Tugas Perkembangan Remaja	17
2.4	Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Help-Seeking Behavior</i>	17
2.5	Kerangka Konseptual	18
2.6	Hipotesis	19
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		21
3.1	Tipe Penelitian	21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	21
3.2.1	Definisi Konseptual	21
3.2.2	Definisi Operasional	22
3.3	Subjek Penelitian	23
3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1	Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	24
3.4.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	26
3.5	Uji Coba Instrumen	27
3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	28
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i>	29

3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Uji Normalitas	31
3.6.2 Uji Linearitas	31
3.6.3 Uji Korelasi	31
3.6.4 Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Responden Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	34
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Orangtua.....	35
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	36
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Usia Perceraian Orangtua	37
4.2 Prosedur Penelitian.....	38
4.2.1 Persiapan Penelitian	38
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.3 Hasil Analisis Data.....	40
4.3.1 Data Deskriptif <i>Help-Seeking Behavior</i>	40
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	44
4.3.3 Uji Outlier	46
4.3.4 Uji Normalitas	48
4.3.5 Uji Linearitas.....	48
4.3.6 Uji Korelasi	49
4.3.7 Uji Hipotesis	49
4.4 Analisis Data Demografi.....	50
4.4.1 Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i> dan <i>Self-Compassion</i>	50
4.4.2 Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i>	50
4.4.3 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i>	51
4.5 Pembahasan.....	52

4.6 Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Implikasi.....	56
5.3 Saran.....	57
5.3.1 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya	57
5.3.2 Saran Bagi Remaja Dengan Orangtua Bercerai	57
5.3.3 Saran Bagi Orangtua Bercerai.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint General Help-seeking Questionnaire</i>	25
Tabel 3.2 Kategorisasi Skor <i>General Help-seeking Questionnaire</i>	25
Tabel 3.3 <i>Blueprint Self-compassion Scale</i>	26
Tabel 3.4 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion Scale</i>	27
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	28
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	29
Tabel 3.7 Diskriminasi Beda Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	29
Tabel 3.8 Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	30
Tabel 3.9 Diskriminasi Beda Instrumen <i>Self-Compassion</i>	30
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Orangtua.....	35
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	36
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Usia Perceraian orangtua	37
Tabel 4.6 Data Deskriptif <i>Help-Seeking Behavior</i>	40
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Help-Seeking Behavior</i>	41
Tabel 4.8 Kunjungan ke Ahli Kesehatan Mental	42
Tabel 4.9 Gambaran Berapa Kali Kunjungan ke Ahli Kesehatan Mental	43
Tabel 4.10 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas	48
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4.15 Hasil Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i>	50
Tabel 4.16 Hasil Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Gambar 4.2 Grafik Responden Berdasarkan Usia	35
Gambar 4.3 Grafik Responden Berdasarkan Status Orangtua.....	36
Gambar 4.4 Grafik Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal	37
Gambar 4.5 Grafik Responden Berdasarkan Usia Perceraian Orangtua.....	38
Gambar 4.6 Histogram Penyebaran Data <i>Help-Seeking Behavior</i>	41
Gambar 4.7 Grafik Kunjungan ke Ahli Kesehatan Mental.....	43
Gambar 4.8 Histogram Penyebaran Data <i>Self-Compassion</i>	45
Gambar 4.9 Hasil Outlier <i>Help-Seeking Behavior</i>	46
Gambar 4. 10 Hasil Outlier <i>Self-Compassion</i>	47
Gambar 4.11 Hasil Outlier <i>Self-Compassion</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	64
Lampiran 2 Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i>	65
Lampiran 3 Hasil Data Deskriptif	66
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	67
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	67
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi	67
Lampiran 7 Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i> dan <i>Self-Compassion</i>	68
Lampiran 8 Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i>	68
Lampiran 9 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i>	70
Lampiran 10 Surat Pernyataan Validasi Instrumen	72
Lampiran 11 Kuesioner Penelitian	75