

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *HELP-SEEKING*
BEHAVIOR PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**



Oleh:

Rifka Malik Nafatalie

1801620005

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *HELP-SEEKING*
BEHAVIOR PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**



Oleh:

Rifka Malik Nafatalie

1801620005

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

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

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Help-Seeking Behavior* pada Remaja Korban
Kekerasan Dalam Pacaran

Nama Mahasiswa : Rifka Malik Nafatalie
NIM : 1801620005
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 17 Juli 2024


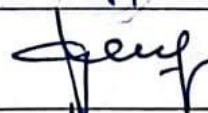

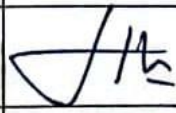
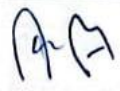
Pembimbing I


Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703242024212001

Pembimbing II


Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		30/7-2024
Gita Irianda Rizkyani M., M.Psi (Ketua Penguji)***		25/07/2024
Herdiyan Maulana, Ph.D (Anggota)****		25/7 24
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)****		25/07/2024

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 : Rifka Malik Nafatalie
NIM : 1801620005
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Help-Seeking Behavior* pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2024.
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, 17 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Rifka Malik Nafatalie



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Rifka Malik Nafatalie
NIM : 1801620005
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : rifkamn03@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 :

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Help-Seeking Behavior
Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran

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, 3 Agustus 2024



(Rifka Malik Nafatalie)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Barangsiapa yang menempuh suatu jalan dalam rangka menuntut ilmu,
maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.”*

– HR Muslim

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk korban kekerasan dalam pacaran yang telah berjuang sejauh ini. Untuk dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan kepada saya sampai saat ini. Untuk orang tua saya yang sudah memberikan doa dan dukungan tiada henti. Untuk teman-teman yang sudah membantu dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dan menyelesaikan skripsi hingga akhir.

RIFKA MALIK NAFATALIE

**PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP HELP-SEEKING
BEHAVIOR PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2024.

ABSTRAK

Kekerasan dalam pacaran di kalangan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan karena tingginya kasus kekerasan yang dilaporkan. Remaja masih minim kesadaran untuk melakukan *help-seeking behavior*. *Self-compassion* dapat menjadi prediktor positif dalam melakukan *help-seeking behavior*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 109 responden remaja korban kekerasan dalam pacaran berusia 10-22 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk variabel *Self-Compassion* yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) dan variabel *Help-Seeking Behavior* yaitu *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis korelasi menunjukkan sig. (p-value) $0,372 \geq 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Help-Seeking Behavior*, Remaja, Kekerasan Dalam Pacaran

RIFKA MALIK NAFATALIE

**THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION ON HELP-SEEKING
BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT VICTIMS DATING VIOLENCE**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2024.*

ABSTRACT

Dating violence among teenagers is something that needs attention because of the high number of reported cases of violence. Adolescents still lack awareness of carrying out help-seeking behavior. Self-compassion can be a positive predictor of help-seeking behavior. Therefore, this study aims to determine whether there is an influence of self-compassion on help-seeking behavior in adolescent victims of dating violence. This research uses quantitative methods with correlation analysis techniques. The sample in this study consisted of 109 teenage respondents who were victims of dating violence aged 10-22 years. The sampling technique used was convenience sampling. The measuring instrument used for the Self-Compassion variable is the Self-Compassion Scale (SCS) and the Help-Seeking Behavior variable is the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ). The research results show that the correlation analysis shows sig. (p-value) $0.372 \geq 0.05$, which means there is no significant influence between self-compassion and help-seeking behavior on adolescent victims of dating violence.

Keywords: Self-Compassion, Help-Seeking Behavior, Adolescent, Dating Violence

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat dan diberikan kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Help-Seeking Behavior* pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memenuhi memperoleh gelar sarjana Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan maksimal tanpa ada bantuan, doa dari berbagai pihak yang bersangkutan. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti, baik dalam bentuk bimbingan, saran, kritik, dan hal-hal lain:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Gungum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III, Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ernita Zakiah, M.Psi. Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran, serta kritik yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini
5. Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang dengan sabar membimbing, memberikan masukan, dan memberikan semangat untuk penulis agar dapat menyelesaikan skripsi.

6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan bantuan selama masa perkuliahan.
7. Keluarga tercinta terutama kepada orang tua yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan moril serta materiil tanpa henti. Tanpa kalian, peneliti tidak akan mampu mencapai titik ini.
8. Shania, Fitri, Dije, Felta, Farhan, Tsamir selaku teman seperbimbingan skripsi, yang selalu memberikan dukungan moral, bantuan, dan penenang di saat peneliti merasa jenuh dan lelah serta berbagi pengalaman dan informasi yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Ferry, Jia, Mela, Ghea, Friska, Syahira, Firstly yang telah membantu dan memberikan dukungan bagi peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi sampai akhir.
10. Seluruh teman angkatan 2020 yang telah berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta menemani perjalanan studi hingga akhir.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya masih terdapat banyak kekurangan. Maka dari itu, peneliti berharap atas kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penyusunan skripsi. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk peneliti maupun untuk pembaca.

Jakarta, 11 Juli 2024

Penulis



Rifka Malik Nafatalie

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	11
1.3. Pembatasan Masalah	12
1.4. Rumusan Masalah.....	12
1.5. Tujuan Penelitian	12
1.6. Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. <i>Help-Seeking Behavior</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Help-Seeking Behavior</i>	13
2.1.2 Komponen-Komponen <i>Help-Seeking Behavior</i>	14
2.1.3 Jenis-Jenis <i>Help-Seeking Behavior</i>	14
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Help-Seeking Behavior</i>	15
2.1.5 Pengukuran <i>Help-Seeking Behavior</i>	16

2.2.	<i>Self-Compassion</i>	17
2.2.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.2	Komponen-Komponen <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.3	Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.4	Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	21
2.3.	Remaja	21
2.3.1	Definisi Remaja	21
2.3.2	Karakteristik Perkembangan Remaja	22
2.3.3	Tugas Perkembangan Remaja	23
2.4.	Hubungan <i>Help-Seeking Behavior</i> dengan <i>Self-Compassion</i> ...	23
2.5.	Kerangka Konseptual	25
2.6.	Hipotesis.....	26
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Tipe Penelitian	28
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1	Definisi Konseptual	29
3.2.2	Definisi Operasional.....	29
3.3	Subyek Penelitian	30
3.3.1	Populasi	30
3.3.2	Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.4.1	Instrumen Penelitian <i>Help-Seeking Behavior</i>	31
3.4.2	Instrumen Penelitian <i>Self-Compassion</i>	33
3.5	Uji Coba Instrumen	36
3.5.1	Uji Coba Instrumen <i>Help-Seeking Behavior</i>	37
3.5.2	Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i>	38
3.6	Analisis Data.....	39
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	39
3.6.2	Uji Normalitas	39
3.6.3	Uji Linearitas.....	40
3.6.4	Uji Korelasi.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	42
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan	43
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	44
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan	45
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Berpacaran.....	46
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Intensitas Kekerasan	47
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Terakhir Kali Kekerasan Dialami	48
4.1.9 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kekerasan yang Dialami	49
4.2 Prosedur Penelitian	50
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	50
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1 Data Deskriptif <i>Help-Seeking Behavior</i>	51
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	53
4.3.3 Data Demografis terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i> Korban Kekerasan Dalam Pacaran	55
4.3.4 Data Demografis terhadap <i>Self-Compassion</i> Korban Kekerasan Dalam Pacaran.....	58
4.3.5 Uji Normalitas	60
4.3.6 Uji Linearitas.....	60
4.3.7 Uji Korelasi.....	61
4.4 Pembahasan	61
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Implikasi.....	67
5.3 Saran	68

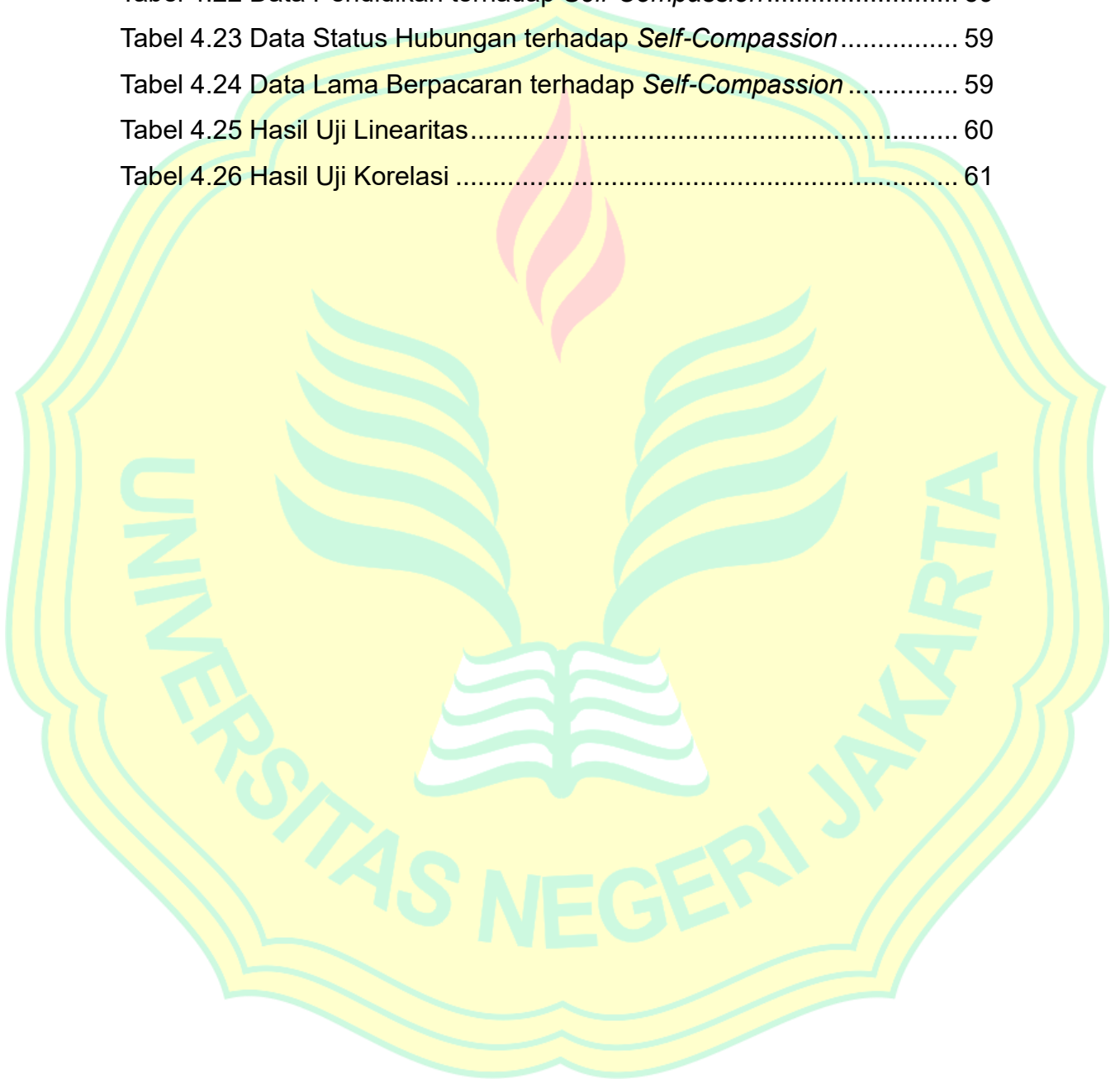
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	77



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint General Help-Seeking Questionnaire</i>	32
Tabel 3.2 Kategorisasi Skor <i>General Help-Seeking Questionnaire</i>	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint Self-Compassion Scale</i>	34
Tabel 3.4 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion Scale</i>	35
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	37
Tabel 3.6 Reliabilitas Instrumen <i>General Help-Seeking Questionnaire</i>	37
Tabel 3.7 Diskriminasi Item Instrumen <i>General Help-Seeking Questionnaire</i>	37
Tabel 3.8 Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	38
Tabel 3.9 Diskriminasi Item Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	38
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan	43
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	44
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan	45
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Berpacaran.....	46
Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Intensitas Kekerasan.....	47
Tabel 4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Terakhir Kali Kekerasan Dialami	48
Tabel 4.9 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kekerasan yang Dialami	49
Tabel 4.10 Data Deskriptif <i>Help-Seeking Behavior</i>	51
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Help-Seeking Behavior</i>	53
Tabel 4.12 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	53
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	54
Tabel 4.14 Data Mean Komponen <i>Self-Compassion</i>	55
Tabel 4.15 Data Jenis Kelamin terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i>	56
Tabel 4.16 Data Usia terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i>	56
Tabel 4.17 Data Pendidikan terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i>	57

Tabel 4.18 Data Status Hubungan terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i>	57
Tabel 4.19 Data Lama Berpacaran terhadap <i>Help-Seeking Behavior</i>	57
Tabel 4.20 Data Jenis Kelamin terhadap <i>Self-Compassion</i>	58
Tabel 4.21 Data Usia terhadap <i>Self-Compassion</i>	58
Tabel 4.22 Data Pendidikan terhadap <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 4.23 Data Status Hubungan terhadap <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 4.24 Data Lama Berpacaran terhadap <i>Self-Compassion</i>	59
Tabel 4.25 Hasil Uji Linearitas.....	60
Tabel 4.26 Hasil Uji Korelasi	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	43
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Pendidikan	44
Gambar 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Domisili	45
Gambar 4.5 Diagram Responden Berdasarkan Status Hubungan	46
Gambar 4.6 Diagram Responden Berdasarkan Lama Pacaran.....	47
Gambar 4.7 Diagram Responden Berdasarkan Intensitas Kekerasan.....	48
Gambar 4.8 Diagram Responden Berdasarkan Terakhir Kekerasan Dialami.....	49
Gambar 4.9 Diagram Distribusi Data <i>Help-Seeking Behavior</i>	52
Gambar 4.10 Diagram Distribusi Data <i>Self-Compassion</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Google Formulir	77
Lampiran 2 Instrumen <i>General Help-Seeking Questionnaire</i>	78
Lampiran 3 Instrumen Modifikasi <i>Self-Compassion Scale</i>	79
Lampiran 4 Data Mentah	82
Lampiran 5 Pernyataan Validasi EJ Dosen Pembimbing 1	83
Lampiran 6 Pernyataan Validasi EJ Dosen Pembimbing 2	84
Lampiran 7 Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Help-Seeking Behavior</i>	85
Lampiran 8 Uji Coba Instrumen <i>Self-Compassion</i>	86
Lampiran 9 Hasil Data Deskriptif.....	88
Lampiran 10 Data Mean Komponen <i>Self-Compassion</i>	89
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas	89
Lampiran 13 Uji Korelasi	90
Lampiran 14 Tabulasi Silang <i>Help-Seeking Behavior</i>	90
Lampiran 15 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i>	93