

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Google Formulir

The image displays three sequential screenshots of a Google Form titled "Kuesioner Penelitian Skripsi".

**Top Screenshot (Introduction):** The form is titled "Kuesioner Penelitian Skripsi" and is labeled "Bagian 1 dari 5". The introduction text reads: "Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam. Perkenalkan saya Rifka Malik Nafatalie, mahasiswa semester akhir Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Apabila Anda memenuhi kriteria di bawah ini: 1. Berusia 10-22 tahun, 2. Pernah menjalani hubungan berpacaran, 3. Pernah mengalami minimal salah satu jenis kekerasan dalam pacaran dalam 6 bulan terakhir (kekerasan fisik, psikologis, seksual, ekonomi, atau pembatasan aktivitas), 4. Domisili di Jabodetabek. Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner penelitian berikut. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu 10 menit. Informasi yang Anda berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian. Apabila ada pertanyaan mengenai kuesioner penelitian ini, silakan hubungi saya melalui email rifkam03@gmail.com. Atas perhatian dan kerja sama Saudara, Saya ucapkan terima kasih. Hormat saya, Rifka Malik Nafatalie".

**Middle Screenshot (Identity Section):** This section is titled "Identitas Diri" and includes the following fields: "Deskripsi (opsional)", "Nama/Inisial \*", "Jenis Kelamin \*" (with radio buttons for "Perempuan" and "Laki-laki"), and "Usia \*" (with a range of "1. 10").

**Bottom Screenshot (Question Section):** This section contains two questions: "Apakah Anda masih menjalani hubungan dengan pelaku kekerasan dalam pacaran yang pernah Anda alami?" (with radio buttons for "Iya" and "Tidak") and "Berapa lama Anda berpacaran? \*" (with radio buttons for "≤ 1 tahun" and "> 1 tahun"). A third question, "Berapa kali Anda mengalami kekerasan dalam pacaran? \*", is partially visible at the bottom.

## Lampiran 2 Instrumen *General Help-Seeking Questionnaire*

Bacalah setiap pernyataan dengan hati-hati. Di bawah ini adalah daftar orang-orang yang dapat Anda mintai bantuan atau nasihat saat Anda mengalami kekerasan dalam pacaran. Pilih jawaban di dalam kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan **seberapa besar kemungkinan Anda akan mencari bantuan dari masing-masing orang tersebut**. Keterangan pilihan jawaban:

STM : Sangat Tidak Mungkin

M : Mungkin

ATM : Agak Tidak Mungkin

AM : Agak Mungkin

TM : Tidak Mungkin

SM : Sangat Mungkin

N : Netral

No.	Pertanyaan	STM	ATM	TM	N	M	AM	SM
1	Pasangan	1	2	3	4	5	6	7
2	Teman	1	2	3	4	5	6	7
3	Orangtua	1	2	3	4	5	6	7
4	Saudara atau anggota keluarga lainnya	1	2	3	4	5	6	7
5	Ahli kesehatan mental (mis. guru bimbingan konseling, psikolog, psikiater)	1	2	3	4	5	6	7
6	Saluran bantuan telepon (mis. Saluran Bantuan, Saluran Bantuan Anak)	1	2	3	4	5	6	7
7	Dokter keluarga / dokter umum	1	2	3	4	5	6	7
8	Guru (pembimbing akademik, wali kelas)	1	2	3	4	5	6	7
9	Orang lain yang tidak dicantumkan di atas (tolong jelaskan siapa orangnya)	1	2	3	4	5	6	7
10	Saya tidak mencari bantuan kepada siapa pun	1	2	3	4	5	6	7



	kekerasan dalam pacaran yang saya alami, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa sisi kepribadian saya yang tidak saya sukai.	1	2	3	4	5
11	Saya akan lebih peduli dan bersikap lembut kepada diri saya	1	2	3	4	5
12	Ketika saya merasa sedih dengan kekerasan dalam pacaran yang pernah saya alami, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dalam hubungannya.	1	2	3	4	5
13	Ketika kekerasan dalam pacaran pernah terjadi pada saya, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	1	2	3	4	5
14	Ketika saya melihat sisi-sisi diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa lemah atau kecewa.	1	2	3	4	5
15	Ketika saya gagal dalam hubungan saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	1	2	3	4	5
16	Ketika saya sungguh menderita karena kekerasan dalam pacaran yang pernah saya alami, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	1	2	3	4	5
17	Saya akan bersikap baik kepada diri saya sendiri ketika mengalami kekerasan yang pernah saya alami.	1	2	3	4	5
18	Ketika kekerasan dalam pacaran terjadi, saya terbawa perasaan.	1	2	3	4	5
19	Saya bersikap masa bodoh pada diri saya akibat kekerasan dalam pacaran yang pernah saya alami.	1	2	3	4	5
20	Ketika saya sedang terpuruk karena kekerasan dalam pacaran yang pernah saya alami, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	1	2	3	4	5
21	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.	1	2	3	4	5
22	Ketika kekerasan dalam pacaran pernah terjadi pada saya, saya cenderung membesar-besarkan	1	2	3	4	5

---

	kejadian tersebut.					
23	Ketika saya gagal dalam hubungan saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	1	2	3	4	5
24	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada sisi-sisi kepribadian saya yang tidak saya sukai.	1	2	3	4	5

---





**Lampiran 5 Pernyataan Validasi *Expert Judgement* Dosen Pembimbing 1****SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
*EXPERT JUDGEMENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog  
NIP : 198703242024212001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Klinis  
No. Handphone : 082137131280

Menyatakan bahwa instrumen *Self-Compassion Scale* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu diperbaiki/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2024

Validator,



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



**Lampiran 6 Pernyataan Validasi *Expert Judgement* Dosen Pembimbing 2****SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

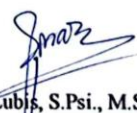
Nama : Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog  
NIP : 197101282005012001  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Klinis  
No. Handphone : 085715208899

Menyatakan bahwa instrumen *Self-Compassion Scale* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu diperbaiki/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2024

Validator,

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



**Lampiran 7 Uji Reliabilitas dan Validitas *Help-Seeking Behavior***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,727	10

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
GHSQ1	37,64	103,621	,225	,730
GHSQ2	35,97	108,527	,169	,733
GHSQ3	37,18	87,077	,634	,662
GHSQ4	37,50	92,419	,525	,683
GHSQ5	36,37	94,086	,516	,686
GHSQ6	37,65	93,025	,498	,687
GHSQ7	37,77	89,567	,642	,665
GHSQ8	38,15	90,923	,611	,671
GHSQ9	37,33	100,557	,209	,740
GHSQ10	36,90	113,221	-,026	,770

## Lampiran 8 Uji Coba Instrumen *Self-Compassion*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,704	24

### Self-Kindness

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS4	15,16	14,892	,509	,830
SCS11	15,31	13,309	,708	,774
SCS17	15,39	13,037	,731	,767
SCS20	15,61	13,887	,638	,795
SCS23	15,40	14,502	,566	,815

### Self-Judgement

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS4	15,16	14,892	,509	,830
SCS11	15,31	13,309	,708	,774
SCS17	15,39	13,037	,731	,767
SCS20	15,61	13,887	,638	,795
SCS23	15,40	14,502	,566	,815

### Common Humanity

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS6	3,48	1,344	,664	.
SCS9	3,60	1,447	,664	.

**Isolation**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS3	6,58	8,431	,568	,792
SCS12	7,16	9,948	,595	,769
SCS16	6,84	8,744	,673	,729
SCS22	6,78	9,210	,672	,733

**Mindfulness**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS8	10,35	8,303	,551	,736
SCS13	10,73	7,493	,663	,678
SCS15	10,72	7,961	,488	,771
SCS19	10,72	7,317	,625	,696

**Over-identification**

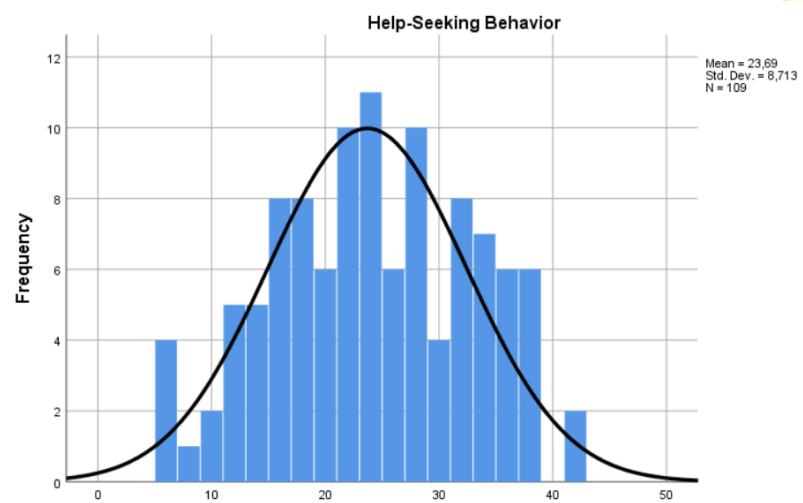
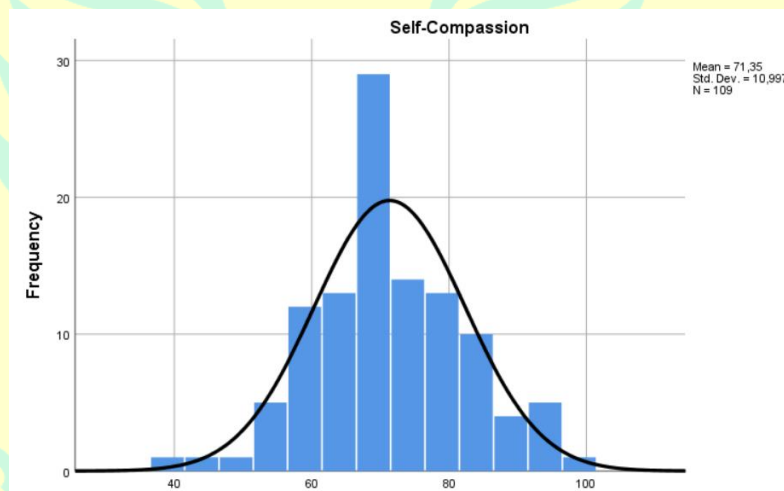
<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS2	5,61	4,609	,612	,580
SCS5	5,86	5,342	,545	,664
SCS21	5,22	5,081	,520	,693

## Lampiran 9 Hasil Data Deskriptif

## Statistics

		TOTALGHSQ	TOTALSCS
N	Valid	109	109
	Missing	100	100
Mean		23,69	71,35
Median		24,00	70,00
Mode		24 <sup>a</sup>	69
Std. Deviation		8,713	10,997
Variance		75,920	120,933
Range		36	60
Minimum		6	39
Maximum		42	99

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



### Lampiran 10 Data Mean Komponen *Self-Compassion*

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
MeanSK	109	3,8440	,91383
MeanSJ	109	2,6826	,88787
MeanCH	109	3,5367	1,07735
MeanI	109	2,2798	,97345
MeanM	109	3,5436	,89614
MeanO	109	2,7829	1,05153
Valid N (listwise)	109		

### Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TOTALGHSQ	,065	109	,200 <sup>*</sup>	,982	109	,154
TOTALSCS	,090	109	,030	,989	109	,556

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALGHSQ *	Between Groups	(Combined)	3431,922	42	81,712	1,131	,322
TOTALSCS	Groups	Linearity	119,605	1	119,605	1,656	,203
		Deviation from Linearity	3312,317	41	80,788	1,118	,337
	Within Groups		4767,472	66	72,234		
	Total		8199,394	108			

### Lampiran 13 Uji Korelasi

#### Correlations

		TOTALSCS	TOTALGHSQ
TOTALSCS	Pearson Correlation	1	,121
	Sig. (2-tailed)		,211
	N	109	109
TOTALGHSQ	Pearson Correlation	,121	1
	Sig. (2-tailed)	,211	
	N	109	109

### Lampiran 14 Tabulasi Silang *Help-Seeking Behavior*

		Jenis Kelamin * Kategorisasi HSB Crosstabulation			
		Kategorisasi HSB		Total	
		Rendah	Tinggi		
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	14	9	23
		% within Jenis Kelamin	60,9%	39,1%	100,0%
		% of Total	12,8%	8,3%	21,1%
	Perempuan	Count	46	40	86
		% within Jenis Kelamin	53,5%	46,5%	100,0%
		% of Total	42,2%	36,7%	78,9%
Total	Count	60	49	109	
	% within Jenis Kelamin	55,0%	45,0%	100,0%	
	% of Total	55,0%	45,0%	100,0%	

### Usia \* Kategorisasi HSB Crosstabulation

		Kategorisasi HSB			
		Rendah	Tinggi	Total	
Usia	14	Count	1	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	0,0%	0,9%
	15	Count	1	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	0,0%	0,9%
	16	Count	1	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	0,0%	0,9%
	17	Count	9	1	10
		% within Usia	90,0%	10,0%	100,0%
		% of Total	8,3%	0,9%	9,2%
	18	Count	5	5	10
		% within Usia	50,0%	50,0%	100,0%
		% of Total	4,6%	4,6%	9,2%
	19	Count	4	5	9
		% within Usia	44,4%	55,6%	100,0%
		% of Total	3,7%	4,6%	8,3%
	20	Count	7	7	14
		% within Usia	50,0%	50,0%	100,0%
		% of Total	6,4%	6,4%	12,8%
21	Count	11	9	20	
	% within Usia	55,0%	45,0%	100,0%	
	% of Total	10,1%	8,3%	18,3%	
22	Count	21	22	43	
	% within Usia	48,8%	51,2%	100,0%	
	% of Total	19,3%	20,2%	39,4%	
Total	Count	60	49	109	
	% within Usia	55,0%	45,0%	100,0%	
	% of Total	55,0%	45,0%	100,0%	



### Pendidikan \* Kategorisasi HSB Crosstabulation

		Kategorisasi HSB			
		Rendah	Tinggi	Total	
Pendidikan	SMP	Count	4	0	4
		% within Pendidikan	100,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	3,7%	0,0%	3,7%
	SMA/SMK	Count	27	25	52
		% within Pendidikan	51,9%	48,1%	100,0%
		% of Total	24,8%	22,9%	47,7%
	S1	Count	29	24	53
		% within Pendidikan	54,7%	45,3%	100,0%
		% of Total	26,6%	22,0%	48,6%
Total	Count	60	49	109	
	% within Pendidikan	55,0%	45,0%	100,0%	
	% of Total	55,0%	45,0%	100,0%	

### Status Hubungan \* Kategorisasi HSB Crosstabulation

		Kategorisasi HSB			
		Rendah	Tinggi	Total	
Status Hubungan	Masih menjalin hubungan	Count	19	27	46
		% within Status Hubungan	41,3%	58,7%	100,0%
		% of Total	17,4%	24,8%	42,2%
	Sudah putus	Count	41	22	63
		% within Status Hubungan	65,1%	34,9%	100,0%
		% of Total	37,6%	20,2%	57,8%
	Total	Count	60	49	109
		% within Status Hubungan	55,0%	45,0%	100,0%
		% of Total	55,0%	45,0%	100,0%

### Lama Pacaran \* Kategorisasi HSB Crosstabulation

		Kategorisasi HSB			
		Rendah	Tinggi	Total	
Lama Pacaran	≤ 1 tahun	Count	25	21	46
		% within Lama Pacaran	54,3%	45,7%	100,0%
		% of Total	22,9%	19,3%	42,2%
	> 1 tahun	Count	35	28	63
		% within Lama Pacaran	55,6%	44,4%	100,0%
		% of Total	32,1%	25,7%	57,8%
Total	Count	60	49	109	
	% within Lama Pacaran	55,0%	45,0%	100,0%	
	% of Total	55,0%	45,0%	100,0%	

### Lampiran 15 Tabulasi Silang *Self-Compassion*

#### Jenis Kelamin \* Kategorisasi SC Crosstabulation

		Kategorisasi SC				
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	1	14	8	23
		% within Jenis Kelamin	4,3%	60,9%	34,8%	100,0%
		% of Total	0,9%	12,8%	7,3%	21,1%
	Perempuan	Count	8	64	14	86
		% within Jenis Kelamin	9,3%	74,4%	16,3%	100,0%
		% of Total	7,3%	58,7%	12,8%	78,9%
	Total	Count	9	78	22	109
		% within Jenis Kelamin	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%
		% of Total	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%

## Usia \* Kategorisasi SC Crosstabulation

		Kategorisasi SC			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Usia	14	Count	1	0	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	0,0%	0,0%	0,9%
	15	Count	0	1	0	1
		% within Usia	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,0%	0,9%	0,0%	0,9%
	16	Count	0	0	1	1
		% within Usia	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	0,0%	0,0%	0,9%	0,9%
	17	Count	1	7	2	10
		% within Usia	10,0%	70,0%	20,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	6,4%	1,8%	9,2%
	18	Count	1	8	1	10
		% within Usia	10,0%	80,0%	10,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	7,3%	0,9%	9,2%
	19	Count	0	6	3	9
		% within Usia	0,0%	66,7%	33,3%	100,0%
		% of Total	0,0%	5,5%	2,8%	8,3%
	20	Count	3	10	1	14
		% within Usia	21,4%	71,4%	7,1%	100,0%
		% of Total	2,8%	9,2%	0,9%	12,8%
	21	Count	0	18	2	20
		% within Usia	0,0%	90,0%	10,0%	100,0%
		% of Total	0,0%	16,5%	1,8%	18,3%
22	Count	3	28	12	43	
	% within Usia	7,0%	65,1%	27,9%	100,0%	
	% of Total	2,8%	25,7%	11,0%	39,4%	
Total	Count	9	78	22	109	
	% within Usia	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	
	% of Total	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	

### Pendidikan \* Kategorisasi SC Crosstabulation

		Kategorisasi SC			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Pendidikan	SMP	Count	1	3	0	4
		% within Pendidikan	25,0%	75,0%	0,0%	100,0%
		% of Total	0,9%	2,8%	0,0%	3,7%
	SMA/SMK	Count	4	34	14	52
		% within Pendidikan	7,7%	65,4%	26,9%	100,0%
		% of Total	3,7%	31,2%	12,8%	47,7%
	S1	Count	4	41	8	53
		% within Pendidikan	7,5%	77,4%	15,1%	100,0%
		% of Total	3,7%	37,6%	7,3%	48,6%
Total	Count	9	78	22	109	
	% within Pendidikan	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	
	% of Total	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	

### Status Hubungan \* Kategorisasi SC Crosstabulation

		Kategorisasi SC			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Status Hubungan	Masih menjalin hubungan	Count	2	39	5	46
		% within Status Hubungan	4,3%	84,8%	10,9%	100,0%
		% of Total	1,8%	35,8%	4,6%	42,2%
	Sudah putus	Count	7	39	17	63
		% within Status Hubungan	11,1%	61,9%	27,0%	100,0%
		% of Total	6,4%	35,8%	15,6%	57,8%
	Total	Count	9	78	22	109
		% within Status Hubungan	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%
		% of Total	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%

### Lama Pacaran \* Kategorisasi SC Crosstabulation

		Kategorisasi SC			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Lama Pacaran	≤ 1 tahun	Count	3	28	15	46
		% within Lama Pacaran	6,5%	60,9%	32,6%	100,0%
		% of Total	2,8%	25,7%	13,8%	42,2%
	> 1 tahun	Count	6	50	7	63
		% within Lama Pacaran	9,5%	79,4%	11,1%	100,0%
		% of Total	5,5%	45,9%	6,4%	57,8%
Total	Count	9	78	22	109	
	% within Lama Pacaran	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	
	% of Total	8,3%	71,6%	20,2%	100,0%	



## RIWAYAT HIDUP



Rifka Malik Nafatalie, lahir di Bogor pada tanggal 3 Januari 2003. Penulis menempuh Pendidikan formal di SD Negeri Kampung sawah 01 pada tahun 2008-2014, SMP Negeri 1 Rumpin pada tahun 2014-2017, SMA Negeri 1 Rumpin pada tahun 2017-2020, Universitas Negeri Jakarta Program Studi Psikologi angkatan 2020. Kontak penulis yang dapat dihubungi yaitu melalui e-mail: [rifkamn03@gmail.com](mailto:rifkamn03@gmail.com).

