

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PEREMPUAN DEWASA AWAL KORBAN KEKERASAN BERPACARAN**



**Oleh:**

**Reza Aliifah Jahroo**

**(1801620096)**

**SKRIPSI**

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

**JULI 2024**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI PEREMPUAN DEWASA AWAL KORBAN KEKERASAN BERPACARAN**



**Oleh:**

**Reza Aliifah Jahroo  
(1801620096)**

**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 PENGUJI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Self-Compassion* dan *Perceived Social Support* terhadap Resiliensi Perempuan  
Dewasa Awal Korban Kekerasan Berpacaran”

Nama Mahasiswa : Reza Aliifah Jahroo  
NIM : 1801620096  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal ujian : 26 Juni 2024

Pembimbing I

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi.Psikolog  
NIP. 199004222020122012

Pembimbing II

Ernawati, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198806192022042001

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggung Jawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, F. R., M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		30/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, F. R., M.Si (Ketua Penguji)***		30/7 - 2024
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)****		11 Juli 2024
Ermita Zakiah, M.Psi (Anggota)		11 Juli 2024

Catatan

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji Selain Pembimbing

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



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](http://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 : Reza Aliifah Jahroo  
NIM : 1801620096  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : rezaalifah15@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* dan *Perceived Social Support* Terhadap Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Berpacaran”

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

Penulis



( Reza Aliifah Jahroo )

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Reza Aliifah Jahroo  
NIM : 1801620096  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan *Perceived Social Support* Terhadap Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Berpacaran” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 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, 3 Agustus 2024  
Yang Membuat Pernyataan



(Reza Aliifah Jahroo)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“If you don’t take risks, you can’t create a future” – Monkey D. Luffy*

*“In order that you not despair over what has eluded you and not exult [in pride] over what He has given you. And Allah does not like everyone self-deluded and boastful” – Qur’an (57:23)*

*“We’ve all got both light and dark inside us. What matters is the part we choose to act on. That’s who we really are.” – Sirius Black*

### PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan untuk Mama yang meskipun telah berpulang, masih tersisa semangat dan dukungannya. Untuk keluarga yang senantiasa mendukung. Untuk dosen pembimbing yang telah sabar dalam membimbing dan memberikan dukungan penuh kepada saya hingga saat ini. Untuk teman-teman yang selalu memberikan semangat dan masukan. Serta, untuk diri saya sendiri karena telah berjuang hingga detik ini.

REZA ALIIFAH JAHROO

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT***  
**TERHADAP RESILIENSI PEREMPUAN DEWASA AWAL KORBAN**  
**KEKERASAN BERPACARAN**

Skripsi

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

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan berpacaran. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel berupa perempuan berusia 18-40 tahun yang pernah mengalami kekerasan berpacaran dan telah putus dari hubungan dengan kekerasan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 118 responden. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi, Self-Compassion Scale untuk mengukur *self-compassion*, dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengukur *perceived social support*. Uji analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi linear berganda. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan berpacaran. Bila ditelaah lebih lanjut, *perceived social support* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *self-compassion* terhadap resiliensi. Selain itu, baik *self-compassion* maupun *perceived social support* berpengaruh secara parsial terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan berpacaran.

**Kata Kunci:** *Self-compassion, Perceived Social Support, Resiliensi, Perempuan Dewasa Awal, Kekerasan Berpacaran*

**REZA ALIIFAH JAHROO**

**THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION AND PERCEIVED SOCIAL  
SUPPORT ON RESILIENCE AMONG EARLY ADULT FEMALE  
VICTIMS OF DATING VIOLENCE**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, State University of  
Jakarta, 2024.

**ABSTRACT**

This study aims to determine the influence of self-compassion and perceived social support on resilience in early adult female victims of dating violence. This research approach uses a correlational quantitative approach with a sample of women aged 18-40 years who have experienced dating violence and have broken up from violent relationships. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 118 respondents. The measuring instruments used in this study are the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience, the Self-Compassion Scale to measure self-compassion, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure perceived social support. The analytical test conducted in this study is multiple linear regression analysis test. The results of this study indicate that there is a simultaneous influence of self-compassion and perceived social support on resilience in early adult female victims of dating violence. When examined further, perceived social support has a greater influence than self-compassion on resilience. In addition, both self-compassion and perceived social support partially influence resilience in early adult female victims of dating violence.

**Keywords: Self-compassion, Perceived Social Support, Resilience, Early Adult Women, Dating Violence**



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, segala puji dan syukur bagi Allah SWT. atas rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* dan *Perceived Social Support* terhadap Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Berpacaran” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Dengan demikian, penulis menyampaikan terima kasih sebanyak-banyak kepada pihak yang turut berperan dalam penyelesaian skripsi ini, di antaranya:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Dr. Anna Armeina Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi motivasi
7. Vinna Ramadhany Sy, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang tidak pernah lelah mengarahkan, membimbing, membantu, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi hingga saat ini
8. Ernawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi hingga saat ini

9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang tidak dapat disebutkan satu-persatu karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama perkuliahan
10. Seluruh Staf Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses administrasi selama menjalani perkuliahan
11. Mama dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi dalam penyusunan skripsi
12. Fifi selaku sahabat yang senantiasa mendukung dan meluangkan waktu untuk mendengar keluh kesah penulis
13. Zulfa, Nayla, Shabrina, Rizka, Haani, Alya, Fathimah, Shania, Fitriani selaku sahabat sejak perkuliahan yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, dan hiburan selama penyusunan skripsi
14. Friska, Syakira, Ghea, Nina, Adiva selaku teman satu bimbingan yang saling membantu dan mendukung selama penyusunan skripsi
15. Seluruh responden penelitian ini yang telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	13
1.3. Pembatasan Masalah .....	13
1.4. Rumusan Masalah .....	13
1.5. Tujuan Penelitian.....	14
1.6. Manfaat Penelitian.....	14
1.6.1. Manfaat Teoretis .....	14
1.6.2. Manfaat Praktis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1. Resiliensi .....	10
2.1.2. Definisi Resiliensi.....	10
2.1.3. Aspek-Aspek Resiliensi .....	11
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	13
2.1.5. Alat Ukur Resiliensi.....	15
2.2. <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.2.1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	18
2.3. <i>Perceived Social Support</i> .....	20
2.3.1. Definisi <i>Perceived Social Support</i> .....	20

2.3.2. Aspek-Aspek <i>Perceived Social Support</i> .....	22
2.3.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Perceived Social Support</i> .....	23
2.3.4. Alat Ukur <i>Perceived Social Support</i> .....	24
2.4. Perempuan Dewasa Awal.....	25
2.5. Kekerasan dalam Berpacaran .....	26
2.6. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> dan <i>Perceived Social Support</i> terhadap Resiliensi .....	26
2.7. Kerangka Pemikiran .....	28
2.8. Hipotesis .....	29
2.9. Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1. Tipe Penelitian.....	32
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	33
3.2.1. Definisi Konseptual .....	33
3.2.2. Definisi Operasional .....	34
3.3. Populasi dan Sampel.....	34
3.3.1. Populasi.....	34
3.3.2. Sampel .....	35
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.4.1. Instrumen Resiliensi .....	37
3.4.2. Instrumen <i>Self-Compassion</i> .....	38
3.4.3. Instrumen <i>Perceived Social Support</i> .....	40
3.5. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	42
3.5.1. Uji Validitas.....	42
3.5.2. Uji Reliabilitas .....	43
3.5.3. Uji Daya Indeks Diskriminan Item.....	47
3.6. Analisis Data .....	51
3.6.1. Uji Asumsi .....	51
3.6.2. Uji Regresi Linier Berganda.....	52
3.6.3. Uji Korelasi (Hubungan) .....	52
3.6.3. Uji Parsial (Uji <i>t</i> ).....	52
3.6.4. Uji signifikan simultan (Uji <i>F</i> ) .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
4.1. Gambaran Responden atau Subjek Penelitian.....	54

4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	54
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	55
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	56
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Status Bekerja.....	57
4.2. Prosedur Penelitian.....	58
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	58
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	59
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	59
4.3.1. Analisis Data Deskriptif Resiliensi.....	59
4.3.2. Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	60
4.3.3. Data Deskriptif <i>Perceived Social Support</i> .....	61
4.3.4. Uji Normalitas.....	61
4.3.5. Uji Linearitas .....	62
4.3.6. Uji Multikolinearitas.....	62
4.3.7. Uji Heteroskedastisitas .....	63
4.3.8. Uji Korelasi.....	64
4.3.9. Uji Parsial (Uji t).....	65
4.3.9. Uji Regresi .....	66
4.4. Pembahasan .....	68
4.4.1. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Resiliensi.....	68
4.4.1. Pengaruh <i>Perceived Social Support</i> terhadap Resiliensi .....	71
4.4.1. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> dan <i>Perceived Social Support</i> terhadap Resiliensi.....	74
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
5.1. Kesimpulan.....	78
5.2. Implikasi.....	78
5.3. Saran.....	79
5.3.1. Saran bagi Subjek Penelitian .....	79
5.3.2. Saran bagi Penelitian Selanjutnya.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran responden berdasarkan usia.....	54
Tabel 4.2 Gambaran responden berdasarkan usia.....	55
Tabel 4.3 Gambaran responden berdasarkan pendidikan terakhir.....	57
Tabel 4.4. Gambaran responden berdasarkan status bekerja.....	57
Tabel 4.5 Gambaran responden berdasarkan pendapatan.....	58
Tabel 4.6 Data deskriptif resiliensi.....	60
Tabel 4.7 Data deskriptif <i>self-compassion</i> .....	60
Tabel 4.8 Data deskriptif <i>perceived social support</i> .....	61
Tabel 4. 9 Uji normalitas.....	61
Tabel 4.10 Uji linearitas.....	62
Tabel 4.11 Uji multikolinearitas.....	63
Tabel 4.12 Uji heteroskedastisitas.....	63
Tabel 4.13 Uji Korelasi.....	64
Tabel 4.14. Uji <i>t</i> .....	65
Tabel 4. 15 Uji <i>F</i> .....	66
Tabel 4. 16 Persamaan regresi.....	67
Tabel 4. 17 Koefisien determinasi.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir..... 29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Resiliensi .....	86
Lampiran 2: Instrumen Self-Compassion .....	87
Lampiran 3: Instrumen Perceived Social Support .....	88
Lampiran 4: Uji Diskriminan Item.....	89
Lampiran 5: Uji Reliabilitas Varians Variabel Resiliensi.....	92
Lampiran 6: Uji Reliabilitas dan Varians Variabel Self-Compassion .....	93
Lampiran 7: Uji Reliabilitas dan Varians Variabel Perceived Social Support ....	95
Lampiran 8: Data Kasar Uji Coba.....	97
Lampiran 9: Uji Normalitas .....	98
Lampiran 10: Uji Linearitas .....	98
Lampiran 11: Uji Multikolinearitas .....	98
Lampiran 12: Uji Heteroskedastisitas .....	99
Lampiran 13: Uji Korelasi .....	99
Lampiran 14: Uji t.....	99
Lampiran 15: Uji F (Regresi).....	100
Lampiran 16: Persamaan Regresi.....	100
Lampiran 17: Data Kasar Penelitian .....	100
Lampiran 18: Gambaran Responden berdasarkan Usia .....	101
Lampiran 19: Gambaran Responden berdasarkan Domisili .....	102
Lampiran 20: Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	103
Lampiran 21: Gambaran Responden berdasarkan Status Bekerja .....	103
Lampiran 22: Gambaran Responden berdasarkan Pendapatan perBulan .....	103
Lampiran 23: Surat Pernyataan Validasi Instrumen .....	104
Lampiran 24: Riwayat Hidup.....	110