

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *POST-TRAUMATIC GROWTH* KORBAN BENCANA GEMPA BUMI CIANJUR TAHUN 2022



Oleh :

Keysa Saliha Aryani Budi

1801621088

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2025**

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *POST-TRAUMATIC GROWTH* KORBAN BENCANA GEMPA BUMI CIANJUR TAHUN 2022



Oleh :

Keysa Saliha Aryani Budi

1801621088

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2025**

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

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

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Post-Traumatic Growth* Korban Bencana
Gempa Bumi Cianjur Tahun 2022

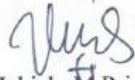
Nama Mahasiswa : Keysa Saliha Aryani Budi

NIM : 1801621088

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : Senin, 23 Juni 2025

Pembimbing I



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog

NIP. 198703242024212001

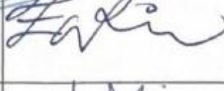
Pembimbing II



Salsabila Mayang Sari, M.Si., Psikolog

NIP. 199310012024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gugum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		15/7 2025
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		21/7/2025
Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)***		25 Juli 2025
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		2 Juli 2025
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		3 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Keysa Saliha Aryani Budi

NIM : 1801621088

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Post-Traumatic Growth* Korban Bencana Gempa Bumi Cianjur Tahun 2022” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2025.
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.

Karawang, 11 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan


Keysa Saliha Aryani Budi

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak akan membebani hamba-Nya di luar batas kemampuannya ”

(QS. Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua dan kakak tersayang, dosen pembimbing, serta teman-teman yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, dan bantuan tiada henti hingga akhir perjuangan ini. Dan kepada semua orang yang telah berkontribusi dalam penyelesaian tugas akhir ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



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 : Keysa Saliha Aryani Budi

NIM : 1801621088

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : keysaliha06@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 Post-Traumatic Growth Korban Bencana Gempa Bumi Cianjur Tahun 2022”

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.

Karawang, 11 Agustus 2025

Penulis



(Keysa Saliha Aryani Budi)

KEYSA SALIHA ARYANI BUDI

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *POST-TRAUMATIC GROWTH*
KORBAN BENCANA GEMPA BUMI CIANJUR TAHUN 2022

SKRIPSI

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang rentan terjadinya bencana alam, salah satunya gempa bumi. Bencana alam gempa bumi dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi kehidupan manusia. Telah banyak penelitian terdahulu yang mengeksplorasi dampak negatif secara psikologis pada korban bencana alam gempa bumi. Namun, kenyataannya ditemukan pula dampak positif yang dirasakan penyintas bencana alam yang disebut dengan *post-traumatic growth*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* korban bencana alam gempa bumi Cianjur tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan yaitu *Post Traumatic Growth Inventory* dan Skala Welas Diri. Karakteristik sampel pada penelitian ini berusia 18 – 60 tahun dan terdampak langsung gempa bumi. Didapatkan jumlah sampel sebanyak 155 responden dengan menggunakan teknik *sampling non-probability snowball sampling*. Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* dengan sumbangan efek sebesar 9%. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kemungkinan individu mengalami perubahan positif setelah peristiwa traumatis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan praktisi untuk mengembangkan intervensi yang berfokus pada *self-compassion* untuk meminimalkan munculnya dampak negatif psikologis dan mewujudkan perubahan positif setelah peristiwa traumatis seperti bencana alam.

Kata kunci : *self-compassion*, *post-traumatic growth*, penyintas bencana alam, gempa bumi Cianjur

KEYSA SALIHA ARYANI BUDI

**THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION ON POST-TRAUMATIC GROWTH
AMONG SURVIVORS OF THE 2022 EARTHQUAKE IN CIANJUR**

SKRIPSI

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Indonesia is a country that is prone to natural disasters, including earthquakes. Earthquakes can have various negative impacts on human life. Numerous previous studies have explored the negative psychological impacts experienced by earthquake survivors. However, positive psychological changes may also occur, referred to as post-traumatic growth. This study aims to examine the influence of self-compassion on post-traumatic growth among survivors of the 2022 Cianjur earthquake. A quantitative research design was used, with data collected through questionnaires. Post-traumatic growth was measured by Post Traumatic Growth Inventory and self-compassion was measured by Self Compassion Scale. The sample consisted of individuals aged 18–60 years who were directly affected by the earthquake. This study involved 155 participants who were recruited using a non-probability snowball sampling technique. Data were analyzed using simple regression analysis. The results showed that self-compassion significantly predicted 9% on post-traumatic growth. These findings suggest that with higher levels of self-compassion, individuals would achieve a higher post-traumatic growth following traumatic events. This research is expected to be a reference for practitioners in developing interventions that emphasize self-compassion to reduce negative psychological impacts and promote positive adaptation following natural disasters.

Keywords : self-compassion, post-traumatic growth, natural disaster survivors, earthquake

KATA PENGANTAR

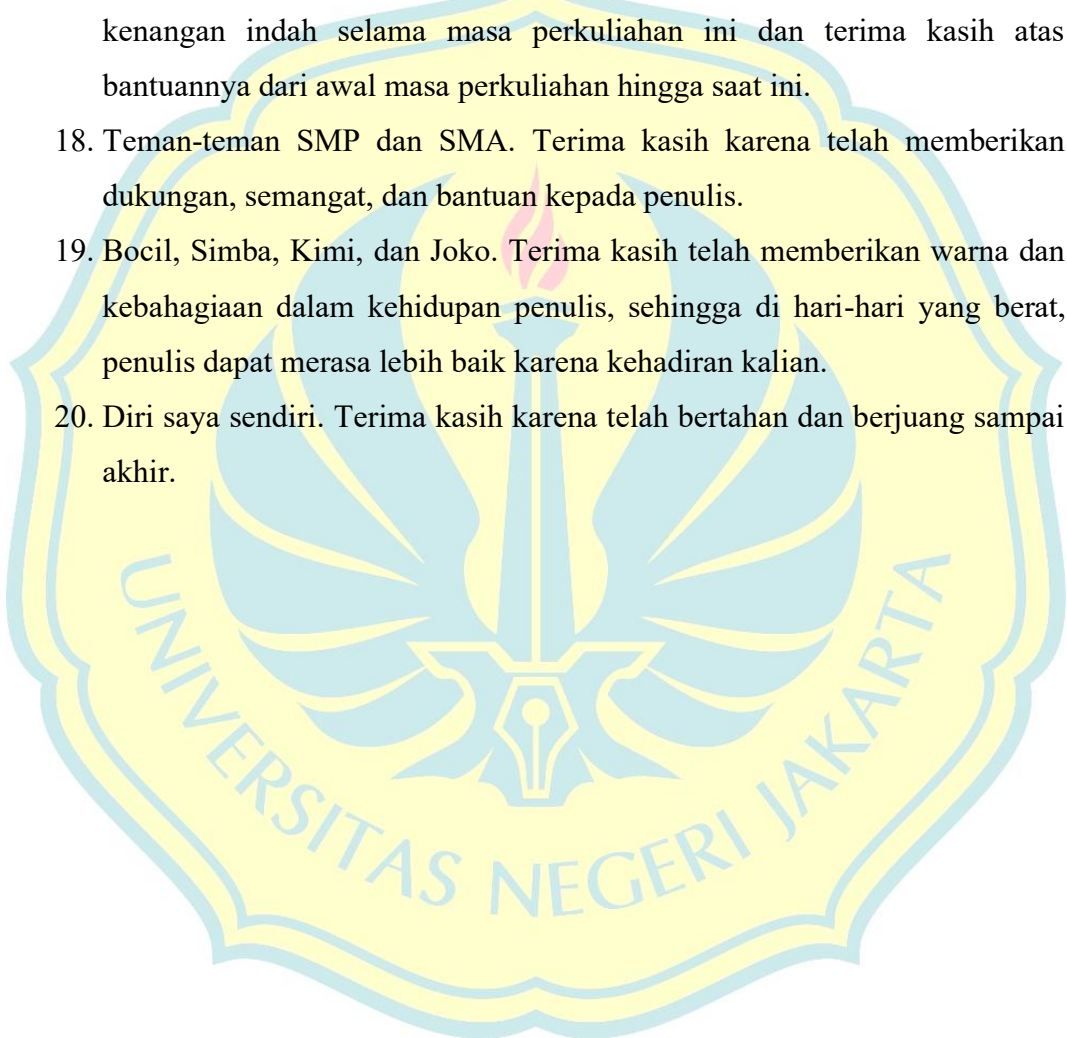
Ungkapan puji dan syukur tiada hentinya penulis panjatkan kepada Allah SWT yang karena rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Post-Traumatic Growth* Korban Bencana Alam Gempa Bumi Cianjur Tahun 2022”. Skripsi ini dibuat guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dalam Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I skripsi penulis. Terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan perhatian ketika penulis menghadapi masa-masa sulit.
7. Mba Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II skripsi penulis. Terima kasih karena senantiasa membimbing penulis agar tulisan ini menjadi lebih baik lagi. Terima kasih karena selalu memberikan semangat dan memudahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

8. Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Bapak/ Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih atas jasa-jasanya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman luar biasa selama penulis menempuh pendidikan di bangku perkuliahan ini.
10. Seluruh Bapak/Ibu staff administrasi Program Studi Psikologi. Terima kasih telah membantu segala bentuk proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
11. Bapak, Mamah, dan Kakak tersayang, ucapan terima kasih tidak akan pernah cukup untuk membalas kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu memberikan perhatian, dukungan, hingga pengorbanan, sehingga penulis dapat bertahan dan menyelesaikan jenjang pendidikan ini.
12. Ibu Neng dan ibu kader Desa Bunisari lainnya, Ibu Santi, Ibu Ari, Ibu Yanti, Ibu Ike, dan Bapak Kepala Desa Bunisari. Terima kasih banyak penulis ucapkan karena telah memberikan bantuan luar biasa dan memudahkan penulis dalam proses pengambilan data, baik di lapangan maupun secara daring, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Alifah, Farisa, Kirei, Icha, dan Alya. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang berharga bagi penulis. Terima kasih telah membuat kehidupan perkuliahan dan Kota Jakarta menjadi begitu menyenangkan untuk dikenang. Rasa syukur penulis ucapkan karena telah dipertemukan dengan kalian, orang-orang hebat, yang senantiasa membantu dan menemani penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
14. Kayla Julia, Luthfia, Alifah, Farisa, Puspita, Fildzah, Azka, Ali dan Kayla Aurelya selaku teman satu bimbingan. Terima kasih telah mewarnai hari-hari penulis ketika menyusun skripsi ini dan terima kasih karena selalu memberikan bantuan serta dukungan kepada penulis.
15. Sepupu penulis, Nadia. Terima kasih telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan luar biasa kepada penulis selama proses pengambilan

data ke lapangan. Karena kehadirannya, penulis dapat melakukan pengambilan data dengan nyaman.

16. Tante, om, dan sepupu lainnya. Terima kasih telah membantu penulis selama proses pengambilan data. Bantuan yang diberikan sungguh berharga bagi penulis.
17. Teman-teman kelas F dan teman-teman perkuliahan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih karena telah memberikan kenangan indah selama masa perkuliahan ini dan terima kasih atas bantuannya dari awal masa perkuliahan hingga saat ini.
18. Teman-teman SMP dan SMA. Terima kasih karena telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan kepada penulis.
19. Bocil, Simba, Kimi, dan Joko. Terima kasih telah memberikan warna dan kebahagiaan dalam kehidupan penulis, sehingga di hari-hari yang berat, penulis dapat merasa lebih baik karena kehadiran kalian.
20. Diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan dan berjuang sampai akhir.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang.....	3
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
1.6.1 Manfaat teoritis	12
1.6.2. Manfaat praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1. <i>Post-Traumatic Growth</i>	14
2.1.1. Definisi <i>post-traumatic growth</i>	14
2.1.2. Domain-domain <i>post-traumatic growth</i>	15
2.1.3. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>post-traumatic growth</i>	16
2.1.4 Proses terbentuknya <i>post-traumatic growth</i>	19
2.2 <i>Self-Compassion</i>	22
2.2.1 Definisi <i>self-compassion</i>	22
2.2.2 Elemen-elemen <i>self-compassion</i>	23
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-compassion</i>	24
2.3. Gempa Bumi.....	26
2.3.1 Definisi gempa bumi.....	26
2.3.1 Jenis-jenis gempa bumi.....	27
2.3.2 Dampak-dampak bencana alam	27
2.4. Dinamika Hubungan Antar Variabel.....	28
2.5. Kerangka Konseptual	30
2.6. Hipotesis Penelitian.....	32

2.7. Hasil Penelitian Relevan.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1. Tipe Penelitian.....	35
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	35
3.2.1. Definisi konseptual	36
3.2.2. Definisi operasional	36
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.3.1. Populasi penelitian.....	37
3.3.2. Sampel penelitian.....	37
3.3.3. Teknik sampling	37
3.4. Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1. Teknik pengambilan data.....	38
3.4.2. Instrumen penelitian	39
3.5 Hasil Uji Coba Instrumen.....	45
3.5.1 Hasil uji coba instrumen <i>post-traumatic growth</i>	46
3.5.2 Hasil uji coba instrumen <i>self-compassion</i>	48
3.6. Analisis Data	52
3.6.1 Uji statistik deskriptif.....	52
3.6.2 Uji asumsi	52
3.6.3 Uji hipotesis	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	55
4.1.1. Gambaran partisipan berdasarkan jenis Kelamin	55
4.1.2. Gambaran partisipan berdasarkan usia	56
4.1.3. Gambaran partisipan berdasarkan pekerjaan	56
4.1.4. Gambaran partisipan berdasarkan tingkat pendidikan.....	57
4.1.5. Gambaran partisipan berdasarkan dampak gempa	58
4.2. Prosedur Penelitian.....	58
4.2.1. Persiapan penelitian	58
4.2.2. Pelaksanaan penelitian.....	60
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.3.1. Hasil uji analisis deskriptif	61

4.3.2. Hasil uji asumsi.....	64
4.3.3. Hasil uji hipotesis.....	66
4.3.4. Hasil analisis pendukung	68
4.4. Pembahasan	69
4.5. Keterbatasan Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	73
5.1. Kesimpulan.....	73
5.2. Implikasi.....	73
5.3. Saran dan Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Post-Traumatic Growth</i>	41
Tabel 3. 2 Norma Skoring Instrumen <i>Post-Traumatic Growth</i>	41
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 3. 4 Norma Skoring Instrumen <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 3. 5 Kaidah Koefisien Reliabilitas Cronbach's Alpha	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Post Traumatic Growth Inventory</i>	47
Tabel 3. 7 Hasil Uji Daya Beda Item <i>Post Traumatic Growth Inventory</i>	47
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Welas Diri	49
Tabel 3. 9 Hasil Uji Daya Beda Item <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 3. 10 Hasil Uji Daya Beda Item Revisi Skala Welas Diri	51
Tabel 4. 1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4. 2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	56
Tabel 4. 3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Pekerjaan	56
Tabel 4. 4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tingkat Pendidikan	57
Tabel 4. 5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Dampak Gempa	58
Tabel 4. 6 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif	61
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Post-Traumatic Growth</i>	62
Tabel 4. 8 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Skor	62
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 4. 10 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Skor	63
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	64
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	65
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi	65
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	66
Tabel 4. 16 Skor Rata-Rata Dimensi PTG Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4. 17 Hasil Uji Beda <i>Post-Traumatic Growth</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Proses Terjadinya <i>Post-Traumatic Growth</i>	20
Gambar 2. 2 Bagan Kerangka Konseptual	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Instrumen Penelitian	89
Lampiran 2 Hasil Uji Coba Alat Ukur	95
Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif	98
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi	100
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	102
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Pendukung	102
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 8 Hasil <i>Expert Judgment</i>	104
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 10 Dokumentasi	106
Lampiran 11 Riwayat Hidup	107

