

**DINAMIKA *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA DENGAN
ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

**DINAMIKA *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA DENGAN
ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Dinamika Self-Compassion Pada Individu Dewasa Dengan Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Nama Mahasiswa : Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahrial
NIM : 1801622132
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 20 Juli 2026

Pembimbing I



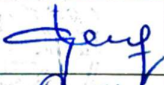
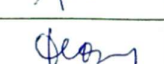
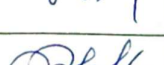
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198107262008122003

Pembimbing II



Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog
NIP. 199112122024062004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		13 Agustus 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		13 Agustus 2026
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog. (Ketua Sidang)***		10/08/26
Deasyanti, Ph.D, Psikolog. (Anggota/Dosen Penguji I)****		10/08/26
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi, Psikolog. (Anggota/Dosen Penguji II)		10 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahril
NIM : 1801622132
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Dinamika Self-Compassion Pada Individu Dewasa Dengan Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2026.
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, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahril

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If it hurts you, that is not what's important. Everybody's hurt. What is important, what corrals you, what bullwhips you, what drives you, torments you, is that you must find some way of using this to connect you with everyone else alive. This is all you have to do it with. You must understand that your pain is trivial except insofar as you can use it to connect with other people's pain; and insofar as you can do that with your pain, you can be released from it, and then hopefully it works the other way around too; insofar as I can tell you what it is to suffer, perhaps I can help you to suffer less.”

—James Baldwin

“You think your pain and your heartbreak are unprecedented in the history of the world, but then you read. It was books that taught me that the things that tormented me most were the very things that connected me with all the people who were alive, who had ever been alive.”

—James Baldwin

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada seluruh teman, keluarga, dan dosen yang telah kebersamai penulis selama ini. Begitu juga, kepada semua orang yang pernah merasa aneh, salah, atau berbeda. Kamu tidak akan pernah sepenuhnya sendirian.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahril
NIM : 1801622132
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : naylasyarif14@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Dinamika Self-Compassion pada Individu Dewasa dengan Attention-
Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 13 Agustus 2026

Penulis

(Chairunnisa Nayla A. S.)
nama dan tanda tangan

CHAIRUNNISA NAYLA AOLAPUTRI SYAHRIAL

**DINAMIKA *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DEWASA DENGAN
*ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)***

SKRIPSI

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

2026

ABSTRAK

Pengetahuan dan pemahaman masyarakat Indonesia mengenai ADHD pada individu dewasa masih kurang. ADHD merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan perilaku penurunan atensi, impulsif, dan hiperaktif, yang cenderung mengganggu fungsi sosial, fungsi emosional, dan/atau fungsi akademis/pekerjaan individu. *Self-compassion* atau welas diri diperlukan untuk mengurangi dampak dari pengalaman negatif yang dialami individu dewasa dengan ADHD. Penelitian ini bertujuan mengetahui dinamika *self-compassion* pada individu dewasa dengan ADHD. *Self-compassion* memiliki tiga elemen yang saling mempengaruhi dan berinteraksi dengan sinergis. Masing-masing memiliki kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku penuh *compassion* versus tidak penuh *compassion*: *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Pengalaman hidup individu dewasa dengan ADHD dan cara mereka memaknai *self-compassion* akan dieksplorasi dengan metode kualitatif wawancara semi-terstruktur. Prosedur analisis dilakukan menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Dua subjek diwawancarai. Kedua subjek menunjukkan tema-tema ketiga dimensi *self-compassion*, dengan subtema yang bervariasi. Keduanya memiliki kecenderungan *self-judgment*, berlawanan pada *common humanity vs isolation*, yang kemungkinan memengaruhi perbedaan pada *mindfulness vs overidentification*.

Kata kunci: *self-compassion*, ADHD dewasa, *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*

CHAIRUNNISA NAYLA AOLAPUTRI SYAHRIAL

**DYNAMICS OF SELF-COMPASSION IN ADULT INDIVIDUALS WITH
ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

Indonesian society's knowledge and understanding of ADHD in adults is still lacking. ADHD is a neurodevelopmental disorder characterized by decreased attention, impulsivity, and hyperactivity, which tends to interfere with an individual's social, emotional, and/or academic/occupational functioning. Self-compassion is needed to mitigate the impact of negative experiences experienced by adults with ADHD. This study aims to determine the dynamics of self-compassion in adults with ADHD. Self-compassion has three elements that influence and interact synergistically. Each has a positive and negative pole that represents compassionate vs non-compassionate behavior: self-kindness vs self-judgment, common humanity vs isolation, and mindfulness vs overidentification. The lived experiences of adults with ADHD and how they interpret self-compassion will be explored using qualitative semi-structured interviews. The analysis procedure was conducted using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. Two subjects were interviewed. Both subjects demonstrated themes from all three dimensions of self-compassion, with a variety of subthemes. Both have a tendency towards self-judgment, opposing common humanity vs isolation, which possibly influence the differences in mindfulness vs overidentification.

Keywords: *self-compassion, adult ADHD, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Dinamika *Self-Compassion* Pada Individu Dewasa Dengan *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman, pembelajaran, dan tantangan bagi penulis. Namun, selama proses tersebut penulis memperoleh banyak bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, 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, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Sidang, Ibu Deasyanti, Ph.D, Psikolog., selaku Dosen Penguji I, serta Ibu Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi, Psikolog., selaku Dosen Penguji II.
7. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membantu dan membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

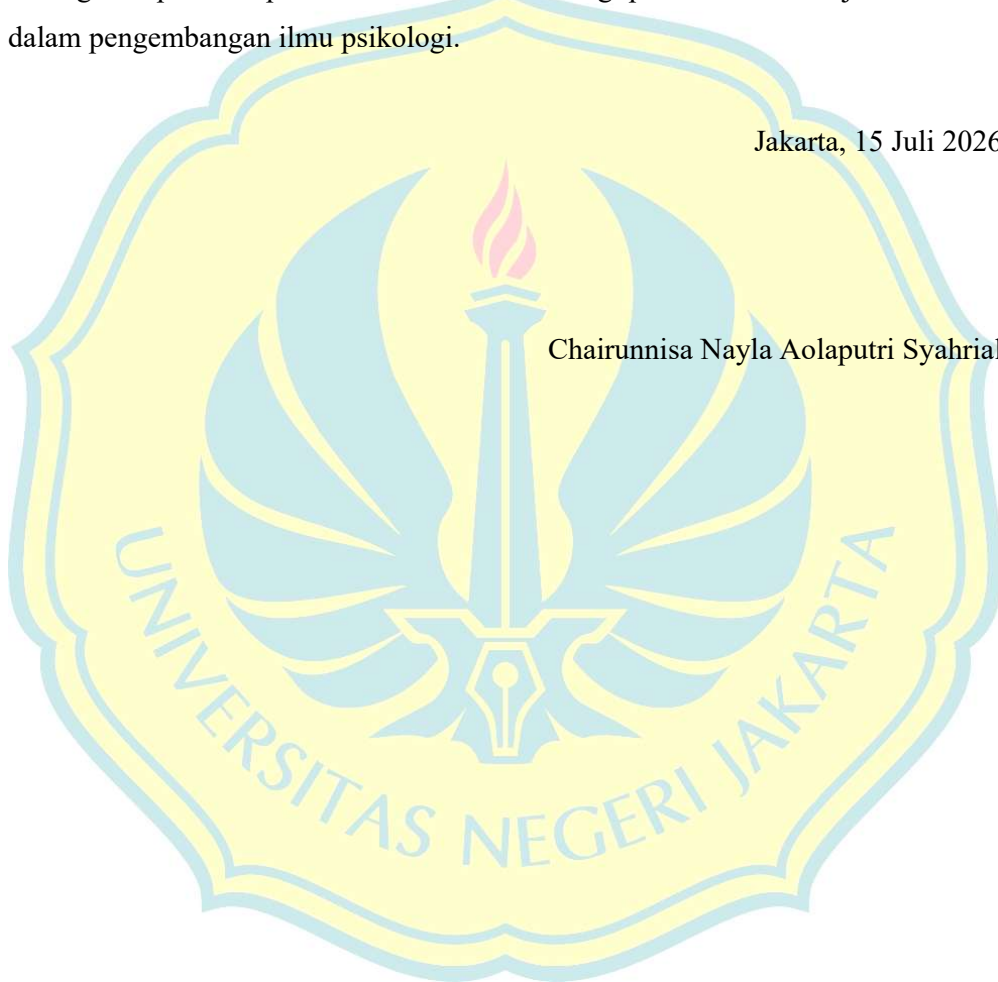
9. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu berharga untuk penulis selama masa perkuliahan.
10. Seluruh jajaran staff prodi/fakultas/universitas yang telah berjasa selama proses akademik berlangsung.
11. Fabiona Aolina dan Syarif Syahrial sebagai orang tua penulis. Terima kasih telah memperjuangkan segalanya, menyediakan dukungan material dan moral, serta selalu mendoakan yang terbaik untukku.
12. Aliyya, Aisha, dan Inara sebagai adik-adik penulis, saudara terbaik yang bisa diharapkan siapa pun. Terima kasih selalu membuatku tertawa dan memastikan aku tidak pernah merasa sendirian.
13. Nab, Mayo, Eisha, Aisy, dan Fayza sebagai sahabat terdekat penulis. Waktu bersama kalian sungguh berarti. Terima kasih selalu membantu, memberi dukungan moral, serta membuatku merasa disayangi dan dipahami.
14. Eisha dan Safa, kakak-adik bukan kandung penulis. Keberadaan kalian memberi keringanan hati selama proses pengerjaan. Terima kasih telah mengizinkanku menulis skripsi, menyayangi kucing, dan main *Minecraft* di rumah kalian.
15. Dzakia, Dewi, Rahma, Shohwah, dan Soultan sebagai sahabat dekat penulis selama masa perkuliahan dan selanjutnya. Aku sangat beruntung bisa bertemu kalian. Kalian membuat pengalaman ini lebih baik dari harapanku. Terima kasih telah menemaniku sejauh ini.
16. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi, yang telah menemani masa-masa perkuliahan penulis dan mengajarkan hal-hal baru. Kalian semua adalah orang-orang yang luar biasa dan aku akan selalu berharap yang terbaik untuk kalian di masa depan.
17. Seluruh individu yang terlibat dalam pengambilan data penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
18. Toby Fox sebagai pencipta *Undertale* dan *Deltarune*, game kesukaan penulis. Terima kasih telah menjadi sumber harapan dan inspirasi. Penyusunan skripsi ini hanya mungkin karenanya.

19. Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahrial sebagai penulis sendiri. Terima kasih selalu memutuskan untuk terus bertahan. *You keep proving to yourself that you can do hard things.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi dalam pengembangan ilmu psikologi.

Jakarta, 15 Juli 2026

Chairunnisa Nayla Aolaputri Syahrial



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	
PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Self-Compassion</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	8
2.1.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.3 Struktur <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	12
2.2 <i>Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)</i>	14
2.2.1 Definisi ADHD	14
2.2.2 Kriteria Diagnostik ADHD	15
2.2.3 Fitur Diagnostik ADHD	18

2.2.4	Karakteristik ADHD pada Dewasa	20
2.3	Kajian Penelitian yang Relevan	21
2.4	Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		25
3.1	Subjek Penelitian.....	25
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3	Pendekatan Metode Analisis Kualitatif yang Digunakan.....	26
3.4	Metode Pengumpulan Data	27
3.4.1	Wawancara	27
3.5	Prosedur Pengumpulan Data	28
3.5.1	Tahap Persiapan	28
3.5.2	Tahap Pelaksanaan	29
3.6	Prosedur Analisis Data	29
3.7	<i>Trustworthiness</i>	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Deskripsi Subjek	33
4.1.1	Gambaran Umum Subjek 1 (BCR).....	33
4.1.2	Gambaran Umum Subjek 2 (RNJ)	34
4.2	Temuan Penelitian.....	35
4.2.1	Temuan Penelitian Subjek 1 (BCR)	35
4.2.2	Temuan Penelitian Subjek 2 (RNJ).....	68
4.2.3	Kesimpulan <i>Self-Compassion</i> Kedua Subjek.....	87
4.3	Dinamika Psikologis	91
4.3.1	Subjek 1 (BCR).....	91
4.3.2	Subjek 2 (RNJ).....	93
4.4	Pembahasan.....	95
4.4.1	Gambaran ADHD.....	95
4.4.2	Dimensi <i>Self-Compassion</i>	98
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		104
5.1	Kesimpulan	104
5.2	Implikasi.....	105

5.3	Saran.....	106
5.3.1	Bagi Penelitian Selanjutnya	106
5.3.2	Bagi Individu Dewasa dengan ADHD	106
5.3.3	Bagi Masyarakat.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....		108
LAMPIRAN.....		114
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		127



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identitas Diri Subjek Penelitian.....	25
Tabel 3.2 Jadwal Pertemuan Subjek.....	26
Tabel 3.3 Jadwal Pertemuan <i>Significant Others</i>	26
Tabel 4.1 Kesimpulan Temuan Penelitian <i>Self-Compassion</i> Subjek 1 (BCR).....	65
Tabel 4.2 Kesimpulan Temuan Penelitian <i>Self-Compassion</i> Subjek 2 (RNJ).....	85
Tabel 4.3 <i>Self-Compassion Kedua Subjek</i>	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	114
Lampiran 2. Bukti Diagnosis ADHD	118
Lampiran 3. <i>Interview Guide</i> Subjek	123
Lampiran 4. <i>Interview Guide Significant Other</i>	125
Lampiran 5. Dokumentasi	125
Lampiran 6. Verbatim	126
Lampiran 7. Analisis	126

