

**GAMBARAN RESILIENSI PADA INDIVIDU DENGAN  
*BULIMIA NERVOSA***



Oleh  
**Shoufi Nur Rahmawati**  
1125163210

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

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

Gambaran Resiliensi pada Individu dengan *Bulimia Nervosa*

Nama Mahasiswa : Shoufi Nur Rahmawati  
 NIM : 1125163210  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 7 Agustus 2020

Pembimbing I

Pembimbing II




Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi  
 NIP. 198309182008122006

Vinna Ramadhany SY., M.Psi  
 NIDK. 8812680018

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		27/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Irma Rosalinda Lubis, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- \*\* Wakil Dekan I
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Shoufi Nur Rahmawati

NIM : 1125163210

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Gambaran Resiliensi pada Individu dengan *Bulimia Nervosa***" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan Juli tahun 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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 jikapernyataan saya ini tidak benar.

Bogor, 3 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



(Shoufi Nur Rahmawati)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
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 : Shoufi Nur Rahmawati  
NIM : 1125163210  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : shoufinurr512@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 :

Gambaran Resiliensi pada Individu dengan *Bulimia Nervosa*

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 September 2020

Penulis

( Shoufi Nur Rahmawati )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Setiap kejadian selalu memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif yang dapat kita syukuri karena Tuhan mengizinkan diri ini mengalaminya, serta sisi negatif yang dapat kita pelajari agar tidak terjadi hal yang sama dikemudian hari.”

–snr

*“We have no control over many events in our life, but we can control how we respond to these events.” – Gail M. Wagnild*

Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak, Mama, dan adik-adik saya yang telah memberikan dukungan dan semangatnya selama penelitian ini. Untuk teman-teman yang masih berusaha menerima dan mencintai dirinya sendiri. *You're worth it, dear.* Serta untuk pihak-pihak yang telah memberikan warna dalam hidup saya, terima kasih. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk orang lain.

# **GAMBARAN RESILIENSI PADA INDIVIDU DENGAN**

## **BULIMIA NERVOSA**

**Shoufi Nur Rahmawati**

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

**2020**

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada individu dengan *Bulimia Nervosa (BN)*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang individu dengan *bulimia nervosa* yang telah didiagnosis oleh psikolog atau psikiater serta tidak dengan adanya diagnosis gangguan psikologis lainnya. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik resiliensi pada diri subjek belum sepenuhnya terbangun. Karakteristik yang belum terbangun pada diri subjek yaitu kebermaknaan (*meaningfulness*), kepercayaan pada kemampuan diri (*self-reliance*), keseimbangan (*equanimity*), dan eksistensi kesendirian (*existential aloneness*). Sedangkan, untuk karakteristik ketahanan (*perseverance*) sudah terbangun dalam diri subjek. Dengan mengenali letak kelemahan dari resiliensinya serta menyusun langkah-langkah untuk menguatkannya, subjek dapat menguatkan resiliensi yang ia miliki.

Kata kunci: *bulimia nervosa*, resiliensi.

**RESILIENCE DESCRIPTION OF THE INDIVIDUAL WITH**

**BULIMIA NERVOSA**

*Shoufi Nur Rahmawati*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,  
State University of Jakarta*

2020

**ABSTRACT**

*This research aims to understand how the resilience description of the individual with bulimia nervosa. This research used a qualitative approach through a single case study method. The subject of this research was an individual with bulimia nervosa that had been diagnosed by psychologists or psychiatrists as well as did not have other psychological disorders diagnosis. Data collection method that applied are interviews, observations, and documentation. The result of this research showed that resilience characteristics of the subject have not been fully developed yet. The undeveloped characteristics of the subject are meaningfulness, self-reliance, equanimity, and existential aloneness. While the perseverance characteristic has been developed on the subject. By recognizing the weakness of the resilience and arranging the steps to strengthen it, the subject is able to strengthen his/her resilience.*

*Keywords: bulimia nervosa, resilience.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Resiliensi pada Individu dengan *Bulimia Nervosa*” .

Selama peneliti menyusun skripsi ini, terdapat pihak-pihak yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
2. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus dosen pembimbing satu peneliti yang selama ini telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
3. Ibu Vinna Ramadhany SY., M.Psi selaku dosen pembimbing dua peneliti yang juga telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama ini telah memberikan ilmunya untuk peneliti sejak tahun 2016.
5. Seluruh karyawan serta staf administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama ini telah membantu peneliti dalam mengurus administrasi dan keperluan lainnya sejak tahun 2016.
6. Kepada keluarga peneliti, Bapak, Mama, Selfi, dan Ilham yang telah memberikan doa dan dukungannya untuk peneliti selama ini.
7. Arini, Brigita, Dini, dan Desna teman kualitatif peneliti yang selama ini telah berbagi banyak hal mengenai penelitian kualitatif.
8. Pomala dan Wiwid teman satu bimbingan peneliti yang selama ini telah bersedia membaca keluh kesah peneliti serta memberikan saran dan semangatnya kepada peneliti.



9. Adilah, Siefa, Erel, Liii, dan Niken yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menorehkan warna dalam kehidupan perkuliahan peneliti.
10. Kak Hilmi Kurnia Fatimah yang dengan sabar menjawab semua pertanyaan peneliti dan telah membagikan pengalaman, pengetahuan, serta semangat kepada peneliti.
11. Kak Nilam dan Kak Ana yang juga telah menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti serta membagikan pengalaman dan ceritanya kepada peneliti.
12. Hirra Zaifa Erhasy teman peneliti sejak sama-sama belum mengenal huruf dan angka yang telah menyempatkan waktunya untuk menandai keadaan peneliti serta tak henti-hentinya memberikan doa dan semangat kepada peneliti.
13. Anindya Phalita M.Psi, Psikolog, Andrea Gunawan, serta teman-teman *twitter* lainnya yang telah membantu peneliti dalam mencari subjek penelitian.
14. Teman-teman satu bimbingan peneliti yang senantiasa menjawab pertanyaan-pertanyaan serta memberikan semangatnya kepada peneliti.
15. Teman-teman kelas B 2016 yang telah bersedia berbagi kisah dan ilmunya selama peneliti menjalankan masa studi.
16. Serta pihak-pihak lain yang telah berkontribusi dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun agar peneliti dapat memperbaiki kesalahan dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca.

**Bogor, 4 Agustus 2020**

**Shoufi Nur Rahmawati**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Resiliensi.....	9
2.1.1 Definisi Resiliensi .....	9
2.1.2 Karakteristik Resiliensi .....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Resiliensi.....	13
2.2 Bulimia Nervosa (BN) .....	16
2.2.1 Kriteria Diagnostik <i>Bulimia Nervosa</i> .....	16
2.2.2 Model Penyebab Gangguan Makan .....	19
2.2.3 Komplikasi Medis <i>Bulimia Nervosa (BN)</i> .....	26
2.3 Peristiwa Titik Balik ( <i>Turning Point</i> ) .....	27
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan .....	28
2.5 Kerangka Berpikir .....	30

2.5 Kerangka Berpikir.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Subjek Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
3.3 Pendekatan Metode Kualitatif yang Digunakan .....	34
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	34
3.4.1 Wawancara.....	34
3.4.2 Observasi.....	34
3.4.3 Dokumentasi .....	35
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	35
3.5.1 Tahap Persiapan .....	35
3.5.2 Tahap Pelaksanaan .....	36
3.6 Prosedur Analisis Data.....	36
3.6.1 Organisasi Data .....	36
3.6.2 Koding dan Analisis.....	36
3.7 Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi).....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Deskripsi Subjek .....	38
4.1.1 Gambaran Umum Subjek A.....	38
4.1.2 Gambaran Umum <i>Significant Other</i> Subjek A (YG).....	39
4.2 Temuan Penelitian.....	40
4.2.1 Fenomena <i>Bulimia Nervosa</i> .....	40
4.2.2 Titik Balik (Turning Point) .....	55
4.2.3 Karakteristik Resiliensi .....	57
4.2.4 Keterangan <i>Significant Other</i> .....	71
4.3 Dinamika Psikologis .....	78
4.4 Pembahasan.....	82
4.4.1 Karakteristik Resiliensi .....	82
4.4.2 Temuan Lain .....	89
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>90</b>
5.1 Kesimpulan .....	90
5.2 Implikasi.....	91
5.3 Saran.....	91
5.3.1 Bagi Individu dengan <i>Bulimia Nervosa</i> .....	91

5.3.2 Bagi Keluarga Individu dengan <i>Bulimia Nervosa</i> .....	92
5.3.3 Bagi Masyarakat.....	92
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>124</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Wawancara dengan Subjek Penelitian (A) .....	33
Tabel 3.2 Jadwal Wawancara dengan <i>Significant Other</i> (YG).....	33
Tabel 4.1 Gambaran Umum Profil Subjek (A) .....	39
Tabel 4.2 Gambaran Umum Profil <i>Significant Other</i> (YG).....	40
Tabel 4.3 Karakteristik Resiliensi Subjek A .....	77



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Penyebab Gangguan Makan .....	20
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir .....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pedoman Wawancara Subjek (Bulimia Nervosa) .....	100
Lampiran 2: Pedoman Wawancara Subjek (Resiliensi).....	101
Lampiran 3: Pedoman Wawancara <i>Significant Other</i> .....	105
Lampiran 4: Pedoman Observasi .....	106
Lampiran 5: Verbatim Wawancara Pertama Subjek A .....	107
Lampiran 6: Verbatim Wawancara Kedua Subjek A.....	110
Lampiran 7: Verbatim Wawancara Ketiga Subjek A .....	113
Lampiran 8: Verbatim Wawancara Pertama <i>Significant Other</i> .....	116
Lampiran 9: Catatan Observasi Pertama Subjek A.....	119
Lampiran 10: Catatan Observasi Pertama <i>Significant Other</i> .....	120
Lampiran 11: Lembar Persetujuan Subjek A .....	121
Lampiran 12: Lembar Persetujuan <i>Significant Other</i> .....	122
Lampiran 13: Dokumentasi (hewan peliharaan A) .....	123