

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DENGAN ORANG TUA BERCERAI

SKRIPSI



OLEH:

Eleanora Phoebe Tanujaya
NRP. 7103021019

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2024**

**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *SELF-
COMPASSION* PADA INDIVIDU DENGAN ORANG
TUA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi



OLEH:
Eleanora Phoebe Tanujaya
NRP. 7103021019

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Eleanora Phoebe Tanujaya

NRP : 7103021019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI

Laporan yang saya tulis dibawah merupakan benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiatisme atau terdapat manipulasi data, saya bersedia mendapatkan sanksi berupa pencabutan gelar serta menyampaikan permintaan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 15 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Eleanora Phoebe Tanujaya

7103021019

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Eleanora Phoebe Tanujaya

NRP : 7103021019

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA INDIVIDU DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 15 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Eleanora Phoebe Tanujaya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

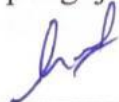
**STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA
INDIVIDU DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**

Oleh:

Eleanora Phoebe Tanujaya

NRP : 7103021019

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0703109401

Email : happycahaya@ukwms.ac.id

Surabaya, 15 November 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Studi Deskriptif Gambaran *Self-Compassion* pada Individu dengan Orang Tua Bercerai” oleh Eleanora Phoebe Tanujaya (7103021019) dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 15 November 2024

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
 2. Sekretaris : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
 3. Anggota : Dr. Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog
 4. Anggota : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog
- NIDN : 0703109401

Four handwritten signatures in blue ink are listed vertically on the right side of the page, each enclosed in a hand-drawn rectangular box. These signatures correspond to the four members of the Exam Board (Dewan Penguji) listed in the adjacent list.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus

Orang tua, keluarga, teman-teman serta semua individu yang telah terlibat dan membantu selama proses pelaksanaan penelitian ini.

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas semua berkat dan karunia yang telah Engkau berikan sehingga penelitian ini yang berjudul “Studi Deskriptif Gambaran *Self-Compassion* pada Individu dengan Orang Tua Bercerai” dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama pengerjaan skripsi ini. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M.Psych., Ph. D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Terima kasih banyak saya ucapkan atas pendampingannya selama saya belajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing saya dari awal hingga akhir proses penelitian. Terima kasih banyak karena telah membimbing dengan sabar dan penuh ketelitian serta memberikan dukungan kepada saya selama berproses.
3. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog, selaku ketua penguji skripsi saya, terima kasih banyak saya ucapkan karena telah membimbing dan memberikan masukan hingga skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dr. Ermida Listyani Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog, selaku anggota penguji skripsi saya, terima kasih banyak saya ucapkan karena telah membimbing dan memberikan masukan hingga skripsi ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog, selaku pembimbing akademik saya yang telah menemani saya selama berproses di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
6. Pengurus tata usaha (Setyati Lilis Nugraini S.Pd, Fransisca Eva Maria A.Md, Monica Venny Agustin S.Psi), selaku pengurus tata usaha yang

banyak membantu mengurus keperluan surat peneliti selama berkuliah di UKWMS.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada peneliti yang menjadi landasan penulisan skripsi ini.
8. Seluruh responden dalam penelitian, terima kasih banyak atas partisipasi seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dengan sebaik-baiknya.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan selalu dan telah bekerja keras untuk memberikan pendidikan bagi peneliti hingga sekarang.
10. Felicia Joy Tanujaya yang telah memberikan dukungan terutama secara mental dan menjadi tempat bercerita ketika susah.
11. Michelle Liem yang menjadi teman baik peneliti dan selalu mendengarkan keluh kesah peneliti serta kesusahan yang peneliti alami selama proses pengerjaan skripsi serta dukungan yang selalu diberikan hingga akhir.
12. Shannia Meidy yang menjadi teman baik peneliti dan banyak membantu selama peneliti mengerjakan skripsi ini.
13. Alehandra Yunita, karena sudah menjadi teman baik peneliti selama berkuliah dan menjadi teman mengerjakan skripsi serta bertukar pikiran.
14. Gwenevere Marvelyn Kounji, Eunike Orita Naomi Wijaya, Michelle Audrey, Jesslyn Azaria selaku teman baik peneliti telah menemani selalu selama melalui masa perkuliahan dan dalam proses mengerjakan skripsi.
15. Wynne Wyslley yang sudah meluangkan waktu untuk mengajari peneliti mengenai hal yang kurang dipahami selama proses mengerjakan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
2.1. <i>Self-Compassion</i>	9
2.2. Remaja dan Dewasa Awal dengan Orang Tua Bercerai	12
2.3. Gambaran <i>Self-Compassion</i> pada Individu dengan Orang Tua Bercerai	14
BAB III	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	18
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	18
3.4 Metode Pengumpulan Data	19
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	20

3.6	Teknik Analisis Data	21
3.7	Etika Penelitian.....	22
BAB IV		23
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		23
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian	23
4.2.	Persiapan Penelitian	24
4.3	Pelaksanaan Penelitian	24
4.4	Hasil Penelitian.....	25
4.5	Laporan Pelaksanaan Etika Penelitian.....	39
BAB V.....		41
PENUTUP.....		41
5.1	Bahasan	41
5.2	Simpulan.....	45
5.3	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN.....		54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i>	20
Tabel 3.2 Skor Item Skala <i>Self-Compassion</i>	20
Tabel 4.1 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i>	26
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik berdasarkan Provinsi Asal Kelahiran	26
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik berdasarkan Tahap Perkembangan	27
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik berdasarkan Status	27
Tabel 4.6 Kategorisasi Skala <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i>	29
Tabel 4.8 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.9 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Tahap Perkembangan .	30
Tabel 4.10 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Status	31
Tabel 4.11 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> Remaja berdasarkan Usia saat Perceraian.....	32
Tabel 4.12 Tabulasi Silang <i>Self-Compassion</i> Dewasa Awal berdasarkan Usia saat Perceraian.....	33
Tabel 4.13 Kategorisasi Aspek <i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	34
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	35
Tabel 4.15 Tabulasi Silang <i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i> berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4.16 Kategorisasi Aspek <i>Common Humanity vs Isolation</i>	36
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Common Humanity vs Isolation</i>	36
Tabel 4.18 Tabulasi Silang <i>Common Humanity vs Isolation</i> berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek <i>Mindfulness vs Overidentification</i>	38
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Mindfulness vs Overidentification</i>	38
Tabel 4.21 Tabulasi Silang <i>Mindfulness vs Overidentification</i> berdasarkan Jenis Kelamin	39

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: Data Responden	54
LAMPIRAN B: Data Mentah Self-Compassion	57
LAMPIRAN C: Data Coding Self-Compassion.....	60
LAMPIRAN D: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion	62
LAMPIRAN E: Tabulasi Silang Variabel Self-Compassion	63
LAMPIRAN F: Tabulasi Silang Aspek Self-Kindness berdasarkan Jenis Kelamin	64
LAMPIRAN G: Tabulasi Silang Common Humanity berdasarkan Jenis Kelamin	64
LAMPIRAN H: Tabulasi Silang Mindfulness berdasarkan Jenis Kelamin	64
LAMPIRAN I: Bukti Terisi Google Form	64
LAMPIRAN J: Bukti Perizinan Alat Ukur Self-Compassion.....	65
LAMPIRAN K: Informed Consent	65

Eleanora Phoebe Tanujaya (2024). “Studi Deskriptif Gambaran *Self-Compassion* pada Individu dengan Orang Tua yang Bercerai”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, sehingga menyebabkan banyak anak menjadi korban dari perceraian orang tua. Banyak individu dengan orang tua yang bercerai kemudian merasakan dampak negatif yang disebabkan karena rendahnya *self-compassion*, tetapi berdasarkan hasil *preliminary research* tidak semua individu memiliki *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima pengalaman negatifnya tanpa mengkritik diri. *Self-compassion* dapat menjadi faktor pelindung bagi individu dengan orang tua bercerai sehingga tidak berlarut dalam emosi negatif serta mencegah dampak negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai. Subjek dalam penelitian ini adalah 220 remaja dan dewasa awal di Indonesia, dengan spesifiknya 179 responden perempuan dan 41 responden laki-laki. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling insidental. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah *Self-Compassion Scale*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa data deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *self-compassion* pada kategori sedang sebanyak 109 responden (49,55%) dan kategori rendah sebanyak 64 responden (29,09%). Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak individu dengan orang tua bercerai yang belum dapat menerapkan *self-compassion* secara penuh.

Kata Kunci: *Self-compassion*, remaja, dewasa awal

Eleanora Phoebe Tanujaya (2024). “Descriptive Study Self-Compassion on Individual with Divorced Parents”. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University

ABSTRACT

Divorce rates in Indonesia keeps increasing each year, causing many children to become a victim of the parent's divorce. Many individual feels the negative effect of their parent's divorce that is caused by low self-compassion, but preliminary research shows that not all individual have low self-compassion. Self-compassion is the ability to understand and accept negative experience without criticizing one's own self. Self-compassion can be a protective factor so that individual with divorced parents doesn't dwell on negative feelings and prevent negative effects. The objective of this study is to obtain description of self-compassion on adolescent and emerging adults with divorced parents. Subject on this research is 220 adolescent and emerging adults in Indonesia, specifically 179 female subjects and 41 male subjects. The sampling method that is used in this research is incidental sampling. Self-Compassion Scale is used in this research to measure self-compassion. Data analysis technique in this research is descriptive data analysis. The result of this research shows that respondents have a medium self-compassion as much as 109 respondents (49,55%) and low self-compassion as much as 64 respondents (29,09%). This shows that many respondents still didn't fully feel self-compassion towards themselves.

Keywords: self-compassion, adolescent, emerging adulthood