

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP DORONGAN *NONSUICIDAL*
SELF-INJURY PADA *EMERGING ADULthood***

SKRIPSI



OLEH:

Maria Expecta Dwiyanti

NRP 7103022112

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

2025

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP DORONGAN *NONSUICIDAL*
SELF-INJURY PADA *EMERGING ADULthood***

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh

gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Maria Expecta Dwiyanti

NRP 7103022112

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya

2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Maria Expecta Dwiyanti

NRP : 7103022112

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DORONGAN *NONSUICIDAL SELF-INJURY* PADA INDIVIDU *EMERGING ADULTHOOD*

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf akan diberikan kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 5 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Expecta Dwiyanti

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Untuk perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Expecta Dwiyanti

NRP : 7103022112

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP DORONGAN *NONSUICIDAL SELF-INJURY*
PADA INDIVIDU *EMERGING ADULthood***

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

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah
saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Expecta Dwiyanti

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP DORONGAN *NONSUICIDAL SELF-INJURY* PADA
INDIVIDU *EMERGING ADULTHOOD*

Oleh:

Maria Expecta Dwiyanti

NRP 7103022112

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

Pembimbing I : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718089102

Email : agustina-engry@ukwms.ac.id



Pembimbing II: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0715069303

Email : detricia.t@ukwms.ac.id



Surabaya, 5 Januari 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Dorongan *Nonsuicidal Self-Injury* Pada Individu *Emerging Adulthood*” oleh Maria Expecta Dwiyanti (7103022112) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 5 Januari 2026,

Mengesahkan

Fakultas Psikologi,

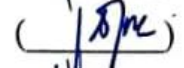
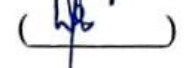
Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog)

Dewan Penguji:

Ketua	: Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
Sekretaris	: Agustina Engry, M.Psi., Psikolog
Anggota	: Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog
Anggota	: Agustina Engry, M.Psi., Psikolog
NIDN	: 0718089102
Anggota	: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog
NIDN	: 0715069303

()
()
()
()
()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

To God, and all of His glory,

To Papa, Mama, Abang, and A Dear Soul
who has stood by me, whose unwavering love and
encouragement have been my greatest strength.

To the NSSI community and my fellow fighters,
who continue to walk their healing journey bravely and not
giving up.

HALAMAN MOTTO

"For I know the plans I have for you," says the Lord. "They are plans for good and not for disaster, to give you a future and hope".

Jeremiah 29 : 11

Life doesn't come with a clear map or a single path that's right for everyone. Every choice, every mistake, every detour we take all shape who we are.

In the end, it's not about finding the perfect road, but about walking the one we make for ourselves with courage and hope.

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasih-Nya yang senantiasa menyertai peneliti hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini, peneliti dengan tulus ingin mengucapkan terima kasih kepada setiap pihak yang telah memberikan dukungan melalui doa, semangat, kata-kata yang menguatkan, ajakan untuk beristirahat sejenak, serta berbagai bantuan lainnya sepanjang proses pengerjaan skripsi. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2. Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing satu yang dengan penuh ketulusan mendampingi saya, selalu meluangkan waktu untuk berdiskusi, serta memberikan bimbingan dari awal hingga akhir proses penelitian ini.
3. Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing kedua sekaligus dosen pendamping akademik yang selalu hadir memberikan bimbingan dan dukungan bagi saya.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog dan Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog, selaku dosen penguji, yang dengan penuh perhatian terus memberikan dukungan hingga pendampingan tulus kepada penulis sepanjang proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan.
5. Para dosen dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang dengan tulus memberikan dukungan, arahan, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
6. Mama, Justina Evy Tyaswati, Papa, Gabriel Amin Silalahi, dan Abang, Mateus Filindo, terima kasih untuk doa, kasih, dan dukungan yang tidak pernah putus sejak Eta kecil hingga hari ini. Setiap langkah dalam proses skripsi ini ada karena kekuatan dan pengorbanan yang kalian berikan.

Dengan penuh syukur, karya ini Eta persembahkan sebagai ungkapan cinta dan terima kasih terdalam.

7. Kepada seseorang yang sangat berarti, Ferdy Satria Nugroho, terima kasih telah setia menemani setiap prosesnya. Terima kasih atas doa, perhatian, tenaga, dan kesabaran yang diberikan sejak awal hingga skripsi ini selesai.
8. Veronika Louisa, Theresia Tisnawidya, Elma Serlinda, Jhofira Shanrycha, Luis Pentana, Felycia Gunawan, Felicia Elena, Tan Jessica, dan Saskia Damayanti yang selalu siap membantu dan selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
9. Giovanni Zefanya dan Jesselyn Santoso, teman seperjalanan sejak masa remaja hingga sekarang, yang selalu hadir memberi semangat dan dukungan tanpa pernah lelah, meskipun sering kali dari kejauhan. Terima kasih telah menjadi tempat pulang yang penuh pengertian di setiap prosesnya.
10. Terima kasih kepada keluarga besar PSM Cantate Domino yang selalu menjadi ruang bertumbuh, bernyanyi, dan menemukan semangat baru. Pengalaman serta dukungan yang diberikan selama masa perkuliahan telah menjadi bagian penting yang menguatkan penulis hingga proses skripsi ini selesai.
11. Terima kasih juga untuk diriku sendiri, yang pernah kehilangan arah namun dapat berdiri kembali, yang terus berusaha bertahan, belajar, dan melangkah maju, bahkan ketika proses ini terasa berat. Terima kasih sudah tidak menyerah!

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv
<i>Abstract</i>	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	15
1.3 Rumusan Masalah.....	15
1.4 Tujuan Penelitian.....	15
1.5 Manfaat Penelitian.....	15
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	15
1.5.2 Manfaat Praktis.....	16
 BAB II LANDASAN TEORI	 18
2.1 Dorongan <i>Nonsuicidal Self Injury</i> (NSSI).....	18
2.1.1 Definisi Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	18
2.1.2 Dimensi Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	19
2.1.3 Bentuk <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	20
2.1.4 Faktor yang memengaruhi <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	21
2.2 <i>Self-Compassion</i>	23
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	23
2.2.2 Aspek <i>Self-Compassion</i>	23
2.3 Dukungan Sosial.....	25
2.3.1 Definisi Dukungan Sosial.....	25
2.3.2 Aspek Dukungan Sosial.....	25
2.4 <i>Emerging Adulthood</i>	26
2.5 Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	27
2.6 Hipotesis.....	32
 BAB III METODE PENELITIAN	 33
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	33

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.4.1 Skala <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	35
3.4.2 Skala <i>Self-Compassion</i>	36
3.4.3 Skala Dukungan Sosial.....	37
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3.5.1 Validitas Alat Ukur.....	38
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	40
3.6 Teknik Analisis Data.....	42
3.7 Etika Penelitian.....	44
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	46
4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	46
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	47
4.2.1 Perizinan Alat Ukur.....	48
4.2.2 Penyebaran Alat Ukur.....	48
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.4 Hasil Penelitian.....	52
4.4.1 Hasil Data Demografi.....	52
4.4.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	57
4.4.2.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale</i> (ABUSI).....	58
4.4.2.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i>	58
4.4.2.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	59
4.4.3 Deskripsi Data Variabel.....	59
4.4.4 Hasil Uji Asumsi.....	68
4.4.5 Hasil Uji Hipotesis.....	74
BAB V PENUTUP.....	78
5.1 Bahasan.....	78
5.2 Simpulan.....	85
5.3 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	36
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.3 Skor Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	38
Tabel 3.5 Skor Aitem Skala Dukungan Sosial.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Status Pendidikan Responden.....	53
Tabel 4.4 Distribusi Domisili Responden.....	54
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Bentuk Perilaku NSSI yang Dipilih Responden...	56
Tabel 4.6 Riwayat <i>Nonsuicidal Self Injury</i> Responden.....	57
Tabel 4.7 Kategorisasi dan Batasan Nilai.....	60
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> (NSSI).....	60
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i>	61
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	62
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	63
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Status Pendidikan dengan Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	64
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Variabel <i>Self-Compassion</i> dengan Dorongan <i>Nonsuicidal Self Injury</i>	66
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Variabel Dukungan Sosial dengan Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Distribusi Responden Terhadap Perilaku NSSI.....	3
Gambar 1.2 Presentase Alasan Responden Melakukan NSSI.....	5
Gambar 4.1 (a) Grafik P-Plot, (b) Histogram.....	69
Gambar 4.2 Scatterplot Residual.....	70
Gambar 4.3 Scatterplot Residual.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Data Coding Dorongan <i>Nonsuicidal Self Injury</i> (Y).....	96
Lampiran B : Data Coding <i>Self Compassion</i> (X1).....	103
Lampiran C : Data Coding Dukungan Sosial (X2).....	110
Lampiran D : Kategorisasi Dorongan <i>Nonsuicidal Self Injury</i>	117
Lampiran E : Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	118
Lampiran F : Kategorisasi Dukungan Sosial.....	118
Lampiran G : Data Demografi (Usia).....	119
Lampiran H : Data Demografi (Jenis Kelamin).....	120
Lampiran I : Data Demografi (Pesebaran Domisili).....	120
Lampiran J : Bentuk Perilaku Dorongan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i>	121
Lampiran K : Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Kategori Dorongan NSSI.....	124
Lampiran L : Tabulasi Silang Status Pendidikan dan Kategori Dorongan NSSI...	125
Lampiran M : Tabulasi Silang Kategori Variabel X1 (<i>Self-Compassion</i>) dan Kategori Dorongan NSSI.....	126
Lampiran N : Tabulasi Silang Kategori Variabel X2 (Dukungan Sosial) dan Kategori Dorongan NSSI.....	127
Lampiran O : Tabulasi Silang Kategori Variabel Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i>	128
Lampiran P : Uji Asumsi dan Uji Hipotesis.....	129
Lampiran Q: <i>Informed Consent</i>	130
Lampiran R: Perizinan Alat Ukur <i>Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale</i> (ABUSI).....	138
Lampiran S : Website Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	139
Lampiran T : Perizinan Alat Ukur <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	141
Lampiran U : Perizinan Alat Ukur <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	142

Maria Expecta Dwiyanti (2025) "Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Dorongan *Nonsuicidal Self-Injury* Pada *Emerging Adulthood*" **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Dalam masa *emerging adulthood*, tingginya tuntutan dan tekanan emosional berpotensi melampaui kapasitas psikologis individu. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan distress, tetapi juga dapat mendorong penggunaan strategi koping maladaptif, salah satunya berupa dorongan *nonsuicidal self-injury* (NSSI). Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap dorongan NSSI pada individu berusia 18–25 tahun. Dengan pendekatan kuantitatif, sebanyak 204 partisipan yang melaporkan dorongan NSSI dalam satu minggu terakhir mengisi tiga instrumen penelitian, yaitu *Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale* (ABUSI), *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil analisis regresi berganda *bootstrap* menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap dorongan NSSI ($\beta = -0,302$; $p < 0,001$). Sementara itu, dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam model regresi ($\beta = -0,081$; $p = 0,295$), namun analisis korelasi *Kendall's Tau-b* mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan meskipun dengan kekuatan sangat lemah ($\tau = -0,10$; $p = 0,040$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif internal yang dominan terhadap dorongan NSSI, sedangkan dukungan sosial berpotensi berperan sebagai faktor protektif tidak langsung melalui mekanisme psikologis lainnya pada masa *emerging adulthood*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, memperluas kriteria partisipan, serta memasukkan variabel psikologis lain yang relevan dan pendekatan *mixed methods* guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dorongan NSSI.

Kata kunci: *self-compassion*, dukungan sosial, dorongan *nonsuicidal self-injury*, *emerging adulthood*

Maria Expecta Dwiyanti. (2025). *The Influence of Self-Compassion and Social Support on the Urge of Nonsuicidal Self-Injury in Emerging Adulthood. Undergraduate Thesis*. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRACT

Emerging adulthood is a developmental period characterized by heightened emotional demands that may exceed individuals' psychological capacity. Such conditions may result in psychological distress and increase the likelihood of maladaptive coping strategies, including urges for nonsuicidal self-injury (NSSI). This study examined the role of self-compassion and social support as protective factors against NSSI urges among individuals aged 18–25 years. Using a quantitative design, 204 participants who reported experiencing NSSI urges within the past week completed the Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale (ABUSI), the Self-Compassion Scale (SCS), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Bootstrap multiple regression analysis indicated that self-compassion had a significant negative effect on NSSI urges ($\beta = -0.302$; $p < 0.001$). In contrast, social support did not demonstrate a significant effect in the regression model ($\beta = -0.081$; $p = 0.295$); however, Kendall's Tau-b correlation analysis revealed a significant negative association with very weak strength ($\tau = -0.10$; $p = 0.040$). These findings indicate that self-compassion functions as a key internal protective factor against NSSI urges, whereas social support may play an indirect protective role through other psychological mechanisms during emerging adulthood. Future studies are encouraged to employ more representative sampling strategies, broaden inclusion criteria, and incorporate additional relevant psychological variables and mixed methods approaches to achieve a more comprehensive understanding of NSSI urges.

Keywords: *self-compassion, social support, nonsuicidal self-injury urges, emerging adulthood*