



**Pengaruh *Narrative Writing* dan *Self-Compassion Writing* Pada *Self-compassion* Remaja**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi

**Oleh:**

**RIZQA FITHRA RAMADHANI**  
**46116010041**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MERCU BUANA**  
**JAKARTA**  
**2020**

## **ABSTRACT**

*This study was conducted to determine whether there was a change in the influence of narrative writing and self-compassion writing at the level of adolescent self-compassion. This research uses a mixed methods approach, also uses a sequential explanatory design and experimental design. This study involved 67 net participants. Quantitative data uses the results of measurement of the level of self-compassion with Kristin Neff's Self-Compassion Short Scale with a Cronbach alpha value of 0.569, while the qualitative data used uses thematic content analysis on the results of written interventions. The results found in this study are the absence of influence on the two writing methods at the level of adolescent self-compassion. In writing self-distancing also raises bias. This study also did not carry out follow-up data, so no further effects can be known after conducting this experiment.*

*Keywords:* Narrative Writing, Self-compassion Writing, Self-compassion

## **ABSTRAK**

Studi ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan perngaruh *narrative writing* dan *self-compassion writing* pada tingkat *self-compassion* remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran, juga memakai desain *sequential explanatory* dan desain eksperimen. Penelitian ini melibatkan 67 partisipan bersih. Data kuantitatif menggunakan hasil pengukuran tingkat self-compassion dengan Self-Compassion Short Scale Kristin Neff dengan nilai alpha cronbach 0.569, sedangkan data kualitatif yang digunakan menggunakan analisa konten tematik pada hasil intervensi tulisan. Hasil yang ditemukan pada penelitian ini yaitu tidak adanya pengaruh pada kedua metode menulis pada tingkat self-compassion remaja. Dalam penulisan self-distancing juga menimbulkan bias.. Penelitian ini juga tidak melaksanakan data tindak lanjut, sehingga tidak dapat diketahui efek lanjut setelah melakukan eksperimen ini.

Kata kunci: *Narrative Writing, Self-compassion Writing, Self-compassion*

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh *Narrative Writing* dan *Self-Compassion Writing* pada *Self-compassion* Remaja

Nama : Rizqa Fithra Ramadhani

NIM : 46116010041

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 10 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.Psi, M.Si

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P,M.Si

## **LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR**

Tugas Akhir yang berjudul “**PENGARUH NARRATIVE WRITING DAN SELF-COMPASSION WRITING PADA SELF-COMPASSION REMAJA**” telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 10 Juli 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 10 Juli 2020

### **Sidang Tugas Akhir**

#### **Penguji I**



**Ahmad Naufalul Umam, B.A., M.Si**

#### **Penguji II**



**Yenny, M.Psi., Psikolog**

#### **Pembimbing**



**Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M.Si**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Judul : **Pengaruh Narrative Writing dan Self-Compassion**

**Writing pada Self-Compassion Remaja**

Nama : Rizqa Fithra Ramadhani

NIM : 46116010041

Program Studi : Psikologi

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 10 Juli 2020



Rizqa Fithra Ramadhani

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyesaikan Tugas Akhir dengan judul “**Pengaruh Narrative Writing dan Self-Compassion Wrting Pada Self-compassion Remaja**”. Pada penyusunan dan terselesaikannya Tugas Akhir ini bertujuan sebagai pemenuhan syarat kelulusan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi. Pada hasil Tugas Akhir ini, tidak akan selesai tanpa banyaknya bantuan dari banyak pihak, dengan itu penulis ini mengucapkan terima kasih dengan segenap hati pada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan ketenangan dan kesabaran pada penulis
2. Ibu Setiawati Intan Savitri, S.Psi, M. Si selaku dosen pembimbing, yang selalu sabar dan banyak membantu penulis
3. Kepala Sekolah, staff, dan siswa MA Shautul Mimbar Al-Islami yang telah berkenan untuk penulis melakukan penelitian disana
4. Keluarga sayang, Ayah, Bunda, Kak Gema, Maula serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan lahir, bathin, moral dan materi
5. Tata, Kak Dian, dan Kak Marianne yang selalu membantu dan membimbing penulis dalam melakukan penelitian
6. Nadia, Della, Tania, Tasya, Alda, Anodya yang selalu memberikan dukungan dan mendampingi penulis dalam suka maupun duka.
7. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Peneliti sangat menyadari kekurangan yang ada dalam penelitian itu, dengan ini memohon maaf semoga dengan tersusunnya Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat untuk banyak orang dan bidang-bidang terkait.

## DAFTAR ISI

ABSTRACT .....	i
ABSTRAK .....	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Self-compassion .....	9
2.1.1 Pengertian Self-compassion .....	9
2.2 Self-compassion Writing .....	12
2.3 Narrative Writing .....	13
2.4 Remaja .....	14
2.4.1 Pengertian Remaja .....	14
2.4.2 Ciri-ciri Remaja .....	15
2.4.3 Karakteristik Remaja .....	16

2.5 Penelitian Terdahulu .....	17
2.6 Kerangka Berpikir.....	21
2.7 Hipotesis .....	24
BAB III .....	26
METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian .....	26
3.2 Desain Penelitian .....	26
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	31
3.4 Partisipan Penelitian .....	31
3.5 Variabel Penelitian.....	31
3.5.1 Variabel Dependen.....	31
3.5.2 Variabel Independen.....	32
3.6 Definisi Operasional Self-Compassion.....	32
3.7 Definisi Operasional Self-compassion Writing .....	32
3.8 Definisi Operasional Narrative Writing.....	32
3.9 Intervensi .....	33
3.9.1 Self-compassion Writing .....	33
3.9.2 Narrative Writing .....	33
3.9.3 Menulis Kontrol .....	34
3.10 Instruksi Menulis .....	34
3.11 Metode pengambilan Data.....	37
3.10.1 Studi Kepustakaan .....	37
3.10.2 Eksperimen Lapangan.....	37
3.10.3 Self-Report Questionnaire.....	37
3.12 Instrumen Penelitian.....	38
3.11.1 Blueprint .....	38
3.13 Uji keterbacaan.....	39
3.14 Pengujian Alat Ukur.....	42
3.14.1 Uji Reliabilitas .....	42
3.14.2 Uji Validitas .....	43

3.15 Metode dan Analisa Data .....	44
3.15.1 Uji Asumsi .....	44
3.15.2 Uji Normalitas.....	44
3.15.3 Uji Homogenitas .....	44
3.16 Uji Hipotesis.....	45
3.17 Analisis Konten Kualitatif.....	45
3.18 Prosedur Penelitian.....	47
BAB IV .....	47
<b>HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
4.1 Data Partisipan.....	47
4.1.1 Demografis Partisipan .....	47
4.1.2 Jenis Kelamin .....	49
4.1.3 Usia.....	50
4.1.4 Tingkat Kelas Pendidikan .....	50
4.1.5 Tingkat Self-compassion Partisipan.....	51
4.2 Hasil Uji Normalitas .....	53
4.3 Hasil Uji Homogenitas Pre-test dan Post-test.....	54
4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.4.1 Hasil Uji Ancova .....	55
4.4.2 Hasil Uji Hipotesis Tambahan .....	57
4.4.3 Hasil Pengujian paired sample T-Test kelompok SCW.....	57
4.4.4 Hasil Pengujian paired sample T-Test kelompok NW.....	58
4.4.5 Hasil Pengujian paired sample T-Test kelompok Kontrol .....	58
4.5 Hasil Kualitatif.....	59
4.5.1 Hasil Analisis Tematik Kelompok Self-compassion Writing .....	59
4.5.2 Hasil Analisis Tematik Kelompok Narrative Writing.....	61
4.6 Pembahasan Penelitian .....	62
BAB V .....	67
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan .....	67

5.2 Limitasi .....	67
5.3 Saran .....	68
5.3.1 Saran teoritis .....	68
5.3.2 Saran Praktis .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN .....	75

## **DAFTAR TABEL**

Table 1 - 2.1 Penelitian Terdahulu.....	21
Table 2 - 3.2 Blueprint <i>Self-compassion Short Scale</i> .....	38
Table 3 - 3.3 Skoring Skala Likert.....	39
Table 4 - 3.4 Uji Reliabilitas.....	43
Table 5 - 3.5 Uji Validitas.....	44
Table 6 - 4.1 Demografis Partisipan .....	49
Table 7 - 4.2 Jenis Kelamin Partisipan .....	49
Table 8 - 4.3 Usia Partisipan.....	50
Table 9 - 4.4 Tingkat Kelas Pendidikan Partisipan.....	50
Table 10 - 4.5 Tingkat <i>Self-compassion</i> Partisipan .....	53
Table 11 - 4.6 Persentase Tingkat <i>Self-compassion</i> Partisipan.....	53
Table 12 - 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	53
Table 13 - 4.8 Hasil Uji Homogenitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	54
Table 14 - 4.9 Pembagian Kelompok .....	55
Table 15 - 4.10 Hasil Uji Ancova .....	56
Table 16 - 4.11 Hasil Uji Hipotesis Tambahan.....	57
Table 17 - 4.12 Hasil Uji Paired Simple T-Test SCW.....	58
Table 18 - 4.13 Hasil Uji Paired Simple T-Test NW.....	58
Table 19 - 4.14 Hasil Uji Paired Simple T-Test KK.....	58
Table 20 - 4.15 Hasil Analisis Tematik Kelompok SCW.....	59
Table 21 - 4.16 Hasil Analisis Tematik <i>Self-distancing</i> Kelompok SCW.....	60
Table 22 - 4.17 Hasil Analisis Tematik Kelompok NW.....	61
Table 23 - 4.16 Hasil Analisis Tematik <i>Self-distancing</i> Kelompok NW .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 - 2.1 Contoh Penulisan <i>Self-Compassion Writing</i> .....	13
Gambar 2 - 3.1 Intruksi <i>Narrative Writing</i> .....	35
Gambar 3 - 3.2 Intruksi <i>Self-Compassion Writing</i> .....	36
Gambar 4 - 3.3 Intruksi Menulis Kontrol .....	36
Gambar 5 - 3.4 Respon <i>Narrative Writing</i> .....	40
Gambar 6 - 3.5 Respon <i>Self-Compassion Writing</i> .....	41
Gambar 7 - 3.6 Respon Menulis Kontrol .....	42
Gambar 8 - 3.7 Contoh Analisis Konten Tematik .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i> Sekolah .....	75
Lampiran 2: <i>Informed Consent</i> Siswa.....	77
Lampiran 3: Biodata Siswa.....	79
Lampiran 4: Kuisioner <i>Pretest</i> .....	80
Lampiran 5: Kuisioner <i>Posttest</i> .....	82
Lampiran 6: Hasil SPSS.....	84
Lampiran 7: Naskah Tulisan .....	91