



**HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DENGAN *SELF-COMPASSION*
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI TRAUMA KEKERASAN
DALAM KELUARGA DI DKI JAKARTA**



UNIVERSITAS
EKKLESYA JULIETTA S
MERCU BUANA
46119010131

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DENGAN *SELF-COMPASSION*
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI TRAUMA KEKERASAN
DALAM KELUARGA DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1)**

Oleh:
EKKLESYA JULIETTA S

46119010131

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Nama : Ekklesya Julietta S
NIM : 46119010131
Judul : Hubungan antara *Forgiveness* dengan *Self-Compassion* pada Dewasa Awal yang Mengalami Trauma Kekerasan dalam Keluarga di DKI Jakarta
Fakultas : Psikologi
Tanggal : 04 Oktober 2023

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian dan karya saya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan melalui Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis diperguruan tinggi lainnya. Semua data dan informasi serta hasil pengolahannya telah dinyatakan dengan jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 04 Oktober 2023


Ekklesya Julietta S

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ekklesya Julietta S

NIM : 46119010131


Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Forgiveness Dengan Self Compassion Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Trauma Kekerasan Dalam Keluarga di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Popi Avati, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0315028801

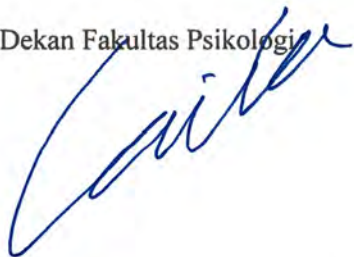
Ketua Penguji : Merly Erlina, S.Psi., M.E.Sy., M.Si., Psikolog ()
NIDN : 0314057502

Penguji 1 : Erna Multahada, M.Si. ()
NIDN : 0315038002

Jakarta, 1 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologis Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmunya kepada saya.
6. Bapak Budiyanto Hasiholan Simatupang dan Ibu Renta Gultom selaku orang tua saya yang telah mendukung saya serta selalu mendoakan saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Jeremia Renadi dan Advento Johannes Pangomo selaku kakak saya yang selalu memberikan dukungan untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Ekklesya Julietta S selaku diri saya sendiri yang telah sabar dan meninggalkan rasa malas untuk mengerjakan skripsi ini.
10. Kepada rekan skripsi saya yaitu Lidya Ainusyifa Wahid yang telah bekerja sama selama ini dan mendukung saya dalam melakukan penelitian.

11. Seluruh sahabat saya yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada para responden yang telah mengisi kuesioner dalam membantu keberhasilannya skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membantu dan menemani saya selama proses skripsi ini berlangsung dan selama saya berkuliah di Universitas Mercu Buana.

Akhir kata, saya berharap Tuhan yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini kiranya dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 2 Agustus 2023

Penulis

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ekklesya Julieta S

NIM : 46119010131

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Forgiveness* dengan *Self-Compassion* pada Dewasa Awal yang Mengalami Trauma Kekerasan dalam Keluarga di DKI Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhal menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 04 Oktober 2023



Ekklesya Julietta S

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Self-Compassion	8
2.1.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> (Belas Kasih Diri).....	8
2.1.2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i> (Belas Kasih Diri)	9
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> (Belas Kasih Diri)	11
2.2. Forgiveness	12
2.2.1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	12
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Forgiveness</i> (Pemaafan)	13
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i> (Pemaafan).....	14
2.3. Penelitian Terdahulu	15

2.4. Kerangka Berpikir.....	20
2.5. Hipotesis	21
BAB III.....	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1. Metode Penelitian	22
3.2. Identifikasi Variabel.....	22
3.3. Definisi Operasional	22
3.3.1. Self-Compassion.....	22
3.3.2. Forgiveness	23
3.4. Populasi dan Sampel	23
3.4.1. Populasi	23
3.4.2. Sampel	23
3.5. Teknik Pengambilan Sampel	24
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7. Instrumen Penelitian	25
3.7.1. Skala Self-Compassion.....	25
3.7.2. Skala Forgiveness	27
3.8. Teknik Analisis Data.....	28
3.8.1. Uji Validitas.....	28
3.8.2. Uji Reliabilitas.....	29
3.8.3. Uji Normalitas	29
3.8.4. Uji Hipotesis.....	29
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Gambaran Data Penelitian	31
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	32
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Status Perkawinan	33
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Bentuk Kekerasan yang Dialami	33
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Umur Ketika Mendapatkan kekerasan	34

4.1.6. Gambaran Responden Berdasarkan Jangka Waktu Mendapatkan Kekerasan	35
4.2. Analisis Data Deskriptif.....	36
4.2.1. <i>Self Compassion</i>	37
4.2.2. <i>Forgiveness</i>	38
4.3. Hasil Uji Kualitas Instrumen	39
4.3.1. Hasil Uji Validitas	39
4.3.2. Reliabilitas	39
4.4. Hasil Uji Asumsi Klasik	40
4.4.1. Hasil Uji Normalitas.....	40
4.5. Hasil Uji Hipotesis	41
4.5.1. Uji Korelasi <i>Spearman</i>	41
4.5.2. Uji Korelasi Dimensi.....	41
4.6. Pembahasan.....	49
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1. Kesimpulan	54
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	54
5.3. Saran	55
5.3.1. Saran Teoritis.....	55
5.3.2. Saran Praktis.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3.1 BluePrint <i>Self-Compassion Scale</i>	25
Tabel 3.2 BluePrint <i>Transgression scale-Related Interpersonal Motivation</i>	27
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	32
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	33
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Bentuk Kekerasan Yang Dialami	33
Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Umur Ketika Mendapatkan Kekerasan.....	34
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Jangka Waktu Mendapatkan Kekerasan.....	35
Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Hipotetik	36
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif Empirik	37
Tabel 4.9 Kategori <i>Self Compassion</i>	37
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Forgiveness</i>	38
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>).....	40
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	41
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi antara Variabel <i>Self Compassion</i> dengan Dimensi <i>Forgiveness</i>	41
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi antara Variabel <i>Forgiveness</i> dengan Dimensi <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 2 Uji Validitas.....	71
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	73
Lampiran 4 Analisis Deskriptif.....	74
Lampiran 5 Uji Normalitas	77
Lampiran 6 Uji Korelasi Antar Variabel.....	77
Lampiran 7 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	78

