



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *RESILIENCE*
PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING*
DI SMP X JAKARTA BARAT**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

(2024)



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *RESILIENCE*
PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING*
DI SMP X JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi**

OKKY

46119120063

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

(2024)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan yang sebenar-benarnya jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini:

Judul : Hubungan *self-compassion* dengan *resilience* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMP X Jakarta Barat

Nama : Okky

NIM : 46119120063

Program : Fakultas Psikologi

Bahwa benar merupakan hasil dari karya saya sendiri dengan bimbingan dosen yang telah saya pilih di awal penyusunan Tugas Akhir dan dengan persetujuan dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini, sebelumnya belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi yang lainnya. Semua data, informasi serta hasil dari pengolahan data yang telah digunakan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan sumber yang jelas serta dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 26 Agustus 2024



OKKY

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Okky

NIM : 46119120063

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Compassion Dengan Resilience Pada Remaja Yang Pernah Mengalami Bullying Di SMP X Jakarta Barat

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 : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

()

Ketua Penguji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204

()

Penguji I : Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy., M.Si.
NIDN : 0314057502

()

Jakarta, 19 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala hikmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN RESILIENCE PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI BULLYING DI SMP X JAKARTA BARAT”**. Penyusunan Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Selain itu, tujuan penyusunan Tugas Akhir ini adalah memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai judul Tugas Akhir ini.

Selama penyusunan Tugas Akhir ini, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya 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 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi, M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Aulia Kirana M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Ibu Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog, selaku dosen *reviewer* proposal Tugas Akhir yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya, serta memberikan masukan untuk penyusunan Tugas Akhir penulis.
8. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang sudah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.

9. Ibu Merly Erlina, M.Si., M.E.Sy., selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan masukan serta saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir penulis.
10. Ibu Etty Tri Budi S.M, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 271 yang telah memberikan izin penulis mengambil data untuk keperluan Tugas Akhir ini.
11. Ibu Maryani M.Pd, selaku Guru Bimbingan Konseling (BK) SMP Negeri 271 yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
12. Guru-guru SMP Negeri 271 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
13. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak pernah berhenti kepada penulis.
14. Seluruh teman-teman Angkatan 36 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan dukungan dan semangat demi kemajuan bersama khususnya Lindawaty, Ng S.Psi
15. Teman-teman lain di luar Universitas yang tidak dapat saya sebutkan, yang telah memberikan *support* dan motivasi.
16. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari proses pengumpulan data pada penelitian ini.
17. Siapa pun yang membantu, mendukung, dan yakin penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 26 Agustus 2024

OKKY

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

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

Nama : Okky

NIM : 46119120063

Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : Hubungan *self-compassion* dengan *resilience* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMP X Jakarta Barat.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 26 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Okky

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *RESILIENCE*
PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI *BULLYING*
DI SMP X JAKARTA BARAT**

Okky
46119120063

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *resilience* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMP X. Penelitian dilakukan pada 213 responden yang ditentukan menggunakan tabel Issac dan Michael. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability purposive sampling* dengan kriteria remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMP X Jakarta Barat. Alat ukur yang digunakan pada skala *self-compassion* berdasarkan teori Kristin D. Neff (2003) yang diadaptasi oleh Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020) dan skala *resilience* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Connor (2003) yang merupakan alat ukur asli *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diadaptasi oleh Hermansyah (2019). Dari hasil uji korelasi pearson menemukan bahwa *resilience* mempunyai hubungan sedang yang signifikan dengan *self-compassion* dengan nilai koefisien $r = 0,527$ dan nilai *Sig.* 0,001 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *self-compassion, resilience, bullying*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE
IN ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED BULLYING
AT SMP X WEST JAKARTA***

Okky
46119120063

*Faculty of Psychology
Mercu Buana University, Jakarta*

ABSTRACT

This study aims to find out whether there is a relationship between self-compassion and resilience in adolescents who have experienced bullying in Junior High School X. The study was conducted on 213 respondents who were determined using the Issac and Michael tables. Sampling uses a nonprobability purposive sampling technique with the criteria of adolescents who have experienced bullying at SMP X West Jakarta. The measuring tool used on the self-compassion scale is based on the theory of Kristin D. Neff (2003) adapted by Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020) and the resilience scale based on the theory put forward by Connor (2003) which is the original measuring tool The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) adapted by Hermansyah (2019). From the results of the pearson correlation test, it was found that resilience had a significant moderate relationship with self-compassion with a coefficient value of $r = 0,527$ and a value of Sig. 0,001 ($p < 0,05$).

Keywords: *self-compassion, resilience, bullying*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

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 GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Resilience	10
2.1.1 Definisi <i>Resilience</i>	10
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Resilience</i>	10
2.2 Self-Compassion.....	12
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	12
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i>	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	14

2.4	Dinamika Penelitian	21
2.5	Kerangka Berpikir	23
2.6	Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	Desain Penelitian	24
3.1.1	Pendekatan	24
3.1.2	Metode penelitian.....	24
3.1.3	Identifikasi Variabel	24
3.2	Populasi dan Sampel	24
3.2.1	Populasi.....	24
3.2.2	Sampel.....	25
3.2.3	Teknik Sampling	25
3.2.4	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.3	Definisi Operasional.....	26
3.3.1	Resilience	26
3.3.2	Self-Compassion	26
3.4	Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1	Skala <i>Resilience</i>	27
3.4.2	Skala <i>Self-Compassion</i>	28
3.5	Validitas & Reliabilitas	29
3.5.1	Validitas.....	29
3.5.2	Reliabilitas & Analisis Aitem.....	31
3.6	Analisis Data	32
3.6.1	Analisis Deskriptif	32
3.6.2	Uji Inferensial	32
3.6.3	Uji Hipotesis	33

BAB IV PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Subjek	34
4.1.1 Data Demografi Responden	34
4.2 Hasil	36
4.2.1 Analisis Deskriptif	36
4.2.2 Analisis Inferensial	38
4.3 Diskusi	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.1 Keterbatasan Penelitian	46
5.1 Saran.....	47
5.3.1 Saran Teoritis	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	23
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	14
Tabel 3.1 Blue Print Resilience.....	27
Tabel 3.2 Skala Resilience (Y).....	28
Tabel 3.3 Blue Print Self-Compassion.....	28
Tabel 3.4 Skala Self-Compassion	29
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Resilience.....	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Self-Compassion.....	31
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas	31
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Kelas	35
Tabel 4.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Bullying	35
Tabel 4.5 Hasil Analisa Data Deskriptif Resilience dan Self-Compassion	36
Tabel 4.6 Norma Kategori Resilience.....	36
Tabel 4.7 Hasil Kategori Resilience.....	37
Tabel 4.8 Norma Kategori Self-Compassion.....	37
Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi Self-Compassion.....	38
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	39
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis.....	40
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Resilience dengan Self-Compassion	40
Tabel 4.14 Hasil Uji One-Way ANOVA Resilience Berdasarkan Data Demografi.....	41
Tabel 4.15 Hasil Uji One-Way ANOVA Self-Compassion Berdasarkan Data Demografi	42