

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA KORBAN  
KEKERASAN DALAM PACARAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh**

**Derajat Sarjana Psikologi**



Gita Puja Kartika Putri

18090000100

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Gita Puja Kartika Putri  
NIM : 18090000100  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Korban  
Kekerasan dalam Pacaran

Malang, 26 Februari 2025

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsiwulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan *Self Compassion* Dan Resiliensi pada Korban Kekerasan dalam Pacaran**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Gita Puja Kartika Putri  
18090000100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 25 Januari 2025

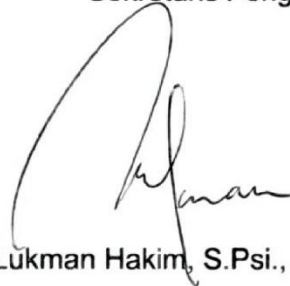
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

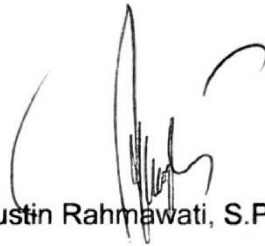


Husnul Khotimah, S.Psi., M.A



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 26 Februari 2025  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Puja Kartika Putri  
Nomor Pokok : 18090000100  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Positif  
Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion*  
dan Resiliensi pada Korban Kekerasan  
dalam Pacaran  
Lokasi Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asal : Jl. Terusan Sigura-Gura Blok D/186  
Sukun, Kota Malang  
No. Telp/ Email : 083834352930 / gitapujaa@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 26 Februari 2025



Gita Puja Kartika Putri

## **MOTTO**

"Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan"

Yeremia 29:11

“Sebab itu janganlah kamu khawatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.”

Matius 6:34

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Papa dan Mama, Sam, serta Adik penulis yang senantiasa mendoakan,  
memberikan dukungan dan semangat, serta memberikan banyak kasih sayang  
yang tiada hentinya hingga penulis berada di titik ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena dengan berkat anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai. Skripsi yang berjudul "Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Korban Kekerasan dalam Pacaran" ini dapat terselesaikan dengan baik semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, anugerah dan berkat yang luar biasa dilimpahkan kepada penulis. Banyak tantangan yang penulis hadapi dalam menyelesaikan skripsi ini, namun ketika penulis berserah dan menaruh harapan kepada Tuhan, Tuhan selalu turun tangan untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

8. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A., Selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa membantu dan membimbing penulis dari awal hingga saat ini dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
9. Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen co pembimbing, yang senantiasa membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan dengan baik
10. Bapak, ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan kepada penulis selama kuliah.
11. Papa, Mama, Sam, Arel. Terima kasih sudah selalu memberikan doa, dukungan, dorongan, dan semangat agar penulis tetap berproses.
12. Bu Ritna, Mbak Noelz, dan teman-teman LPT. Terima kasih telah memberikan dukungan dan memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang tak terlupakan selama di LPT.
13. Amal, Iraw, Daniel. Terima kasih selalu siap sedia untuk menemani mengerjakan proses skripsi.
14. Depii, Fenti, Ayana. Terima kasih sudah memberikan dukungan, semangat dan kenangan yang indah kepada penulis selama di LPT.
15. Kak Dina, Mba Reni, Ce Valent, Albert, Mas Yogha, Kak Ita, Mas El. Terima kasih sudah selalu mendoakan, memberikan semangat kepada penulis.
16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih sudah ikut andil dalam proses pengerjaan skripsi.
17. Terima kasih untuk diri sendiri.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan anugerah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran ". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya telah mendapatkan banyak bantuan, baik dari segi pemikiran, materi, maupun dukungan moral dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Apabila banyak terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya

Malang, 26 Februari 2025

Gita Puja Kartika Putri

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Resiliensi.....	6
1. Pengertian Resiliensi.....	6
2. Aspek-aspek Resiliensi .....	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	8
B. <i>Self compassion</i> .....	10
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	10
2. Aspek-aspek <i>Self compassion</i> .....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self compassion</i> .....	12
C. Keterkaitan Antara Variabel Resiliensi dan <i>Self Compassion</i> .....	13
D. Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian .....	15
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	15
1. Variabel Bebas : <i>Self compassion</i> .....	15
2. Variabel Terikat : Resiliensi .....	16

C. Partisipan Penelitian.....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel .....	16
D. Cara Pengumpulan Data .....	17
1. Skala Resiliensi .....	18
2. Skala <i>Self-compassion</i> .....	19
3. Validitas dan Reliabilitas .....	19
E. Cara Analisis Data.....	20
1. Uji Asumsi .....	20
2. Uji Hipotesis .....	21
F. Prosedur Penelitian .....	21
1. Tahap Persiapan .....	21
2. Tahap Pelaksanaan.....	21
3. Tahap Pengolahan dan Analisa Data .....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	23
B. Kategorisasi Data .....	25
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	26
D. Hasil Uji Hipotesis .....	27
E. Pembahasan .....	29
BAB V PENUTUP .....	31
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN .....	34

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian skoring skala self compassion dan resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran .....	18
Tabel 2 Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach .....	20
Tabel 3 Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....	23
Tabel 4 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan jenis kekerasan yang pernah dialami .....	24
Tabel 6 Rumus Kategorisasi.....	25
Tabel 7 Hasil Kategorisasi Skor Self Compassion .....	25
Tabel 8 Hasil Kategorisasi Skor Resiliensi.....	26
Tabel 9 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach ( $\alpha$ ).....	26
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnow Variabel Self Compassion dan Resiliensi.....	27
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas Self Compassion dan Resiliensi.....	28
Tabel 12 Hasil Analisa Regresi antara Self Compassion dengan Resiliensi.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	14
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	35
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian .....	43
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas, Lineartias, Reliabelitas .....	47
Lampiran 4 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	50
Lampiran 5 Hasil Cek Turnitin.....	52
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup .....	54

## **Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Korban Kekerasan dalam Pacaran**

Gita Puja Kartika Putri  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[gitapujaa@gmail.com](mailto:gitapujaa@gmail.com)

### **INTISARI**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi pada Korban Kekerasan dalam Pacaran. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebesar 108 responden. Penentuan sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self compassion* dan skala resiliensi. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien 0.687 ( $p=0.000$ ) < 0.05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa *self compassion* dapat memprediksi tinggi rendahnya resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran, sehingga perlu adanya peningkatan *self compassion* pada korban kekerasan dalam pacaran.

**Kata kunci** : Korban Kekerasan Pacaran, Resiliensi, *Self Compassion*

## **The Relationship between Self-Compassion and Resilience in Victims of Dating Violence**

Gita Puja Kartika Putri  
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang  
[gitapujaa@gmail.com](mailto:gitapujaa@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine the relationship between self-compassion and resilience in victims of dating violence. This research method uses a correlational quantitative approach with a total of 108 respondents. Determination of sampling using purposive sampling technique. The measuring instruments used are the Self Compassion scale and the Resilience scale. The data analysis technique uses simple regression analysis. The results of data analysis show a coefficient value of 0.687 ( $p=0.000$ )  $< 0.05$ . Based on these results, it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and resilience in victims of dating violence. This research can provide information that self-compassion can predict levels of resilience in victims of dating violence, so there is a need to increase self-compassion in victims of dating violence.

**Keywords:** Victims of Violence, Dating, Resilience, Self Compassion