

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI
KABUPATEN MALANG**

“SKRIPSI”

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana

S-1 Psikologi



Widhy Astuti

18090000015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2022

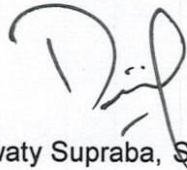
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Widhy Astuti
NIM : 18090000015
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Perceraian Di Kabupaten Malang.

Malang, 22 Agustus 2022

DISETUJUI DAN DITERIMA:

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Psikolog Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI KABUPATEN MALANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Widhy Astuti

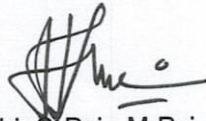
1809000015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Yudi Tri Harsono, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 22 Agustus 2022

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian di kabupaten malang” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 22 Agustus 2022



MOTTO

Bukan aku yang kuat, melainkan Tuhan yang mempermudah (Amsal 16:3)

Bukan aku yang mampu, tapi Tuhan yang menolong (Yesaya 41:10)

Bukan aku yang pintar, tapi Tuhan yang memberi pemahaman (2 Timotius 2:7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan persembahan istimewa untuk orang yang saya cintai yaitu kedua orang tua dan adik-adik saya yang sudah berkorban begitu banyak untuk saya. Terimakasih sudah menjadi orang terdepan, terimakasih sudah memahami saya lebih dari saya memahami diri saya sendiri. Terimakasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih karena selalu ada untuk saya dan selalu menopang saya dengan sukacita. Terimakasih atas kehadiran ayah, mama, dan adik-adik dalam hidup saya.

Bagi yang Masih Berjuang TETAP SEMANGAT TERUS YA.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Terimakasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat, penyertaanNya untuk menghadapi semua rintangan selama proses menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang saya ucapkan banyak terimakasih.
3. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing utama dan Bapak Yudi Tri Harsono, S.Psi., M.A selaku CO pembimbing yang senantiasa membimbing anak didiknya dengan penuh kesabaran. Terimakasih untuk kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi.
4. Bapak, ibu dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
5. Terimakasih tak terhingga untuk ayah, mama, dan adik-adik yang selalu memahami peneliti lebih dari orang lain, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi suatu alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.
6. Terimakasih untuk Yerry dan keluarga yang membuat saya terpacu untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.

7. Terimakasih untuk teman-teman Maria Teku Bule, Nathania, Alviony, Wahyuningsih, Yusmaicha, Nazra, Izah, dan Stella yang sudah mendukung dan membantu selama proses pengerjaan skripsi.
8. Terakhir terimakasih untuk diri saya sendiri yang sudah membanggakan dengan mengerjakan skripsi ini sendirian, dari yang tidak mengerti sama sekali sampai akhirnya bisa mengerti dan bisa membagi ilmu dengan teman-teman seperjuangan, mulai dari jatuh bangun dalam mengerjakannya, hilangnya motivasi, serta bisa bangkit dari ketakutan dan kecemasan yang dialami selama pengerjaan skripsi ini. Hingga akhirnya saya bisa menyelesaikannya sekali lagi terimakasih untuk diriku sudah menjadi kuat dan hebat.

Malang

Widhy Astuti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan anugerahNya, yang selalu menyertai penulis dalam proses penyelesaian skripsi. Dengan penyertaanNya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI KABUPATEN MALANG”**

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian di Kabupaten Malang guna memenuhi syarat memperoleh gelar S1 program studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidak sempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis lalui dalam penyelesaian skripsi ini, puji Tuhan dapat penulis lalui dan selesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yesus Kristus.

Malang, Agustus 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat	8
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	9
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Resiliensi.....	12
1. Definisi Resiliensi	12
2. Aspek-aspek Resiliensi	13
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi	13
B. <i>Self Compassion</i>	16
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	17
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	19
C. Perceraian.....	20
1. Pengertian Perceraian.....	20
2. Faktor Penyebab Perceraian.....	21
D. Korelasi Antara <i>Self Compassion</i> Dengan Resiliensi	23

E. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	26
.....	26
F. Hipotesis Penelitian	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	27
1. Identifikasi	27
2. Definisi Operasional	27
B. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
3. Teknik pengambilan sampel.....	30
C. Cara Pengumpulan Data.....	31
1. Skala Resiliensi.....	32
2. Skala <i>Self Compassion</i>	33
3. Seleksi aitem dan Reliabilitas.....	34
D. Desain Penelitian	35
E. Cara Analisis Data.....	35
1. Uji Asumsi	36
2. Uji Hipotesis	36
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Subjek.....	36
B. Deskripsi Reliabilitas Data	37
C. Hasil	42
D. Pembahasan	44
BAB V	50
PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
Lampiran	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	26
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data populasi perempuan yang telah bercerai di Kabupaten Malang ...	29
Tabel 2. Tabel Persentase Sampling.....	29
Tabel 3. Tabel Skoring Skala Resiliensi	33
Tabel 4. Blue Print Skala Resiliensi.....	33
Tabel 5. Tabel Skoring Skala <i>Self Compassion</i>	33
Tabel 6. Blue Print Skala <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 7. Kriteria indeks koefisien reliabilitas	35
Tabel 8. Interpretasi koefisien korelasi	37
Tabel 9. Jumlah subjek berdasarkan alamat domisili	36
Tabel 10. Jumlah subjek berdasarkan kriteria	37
Tabel 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	37
Tabel 12. Rumus Skor Standar	38
Tabel 13. Kategori variabel Resiliensi	39
Tabel 14. Kategori <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 15. Sebaran Butir Item yang Valid dan Gugur Skala Resiliensi	41
Tabel 16. Sebaran Butir Item yang Valid dan Gugur Skala <i>Self Compassion</i>	41
Tabel 17. Tabel Kriteria Reliabilitas	42
Tabel 18. Hasil uji Reliabilitas Skala Penelitian	42
Tabel 19. Uji normalitas skala resiliensi dan skala self compassion	42
Tabel 20. Hasil Uji Linearitas <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi.....	43
Tabel 21. Hasil Korelasi Antara <i>Self Compassion</i> Dengan Resiliensi.....	44

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
PEREMPUAN YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI
KABUPATEN MALANG**

Widhy Astuti

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Widhy.astuti@student.unmer.ac.id

ABSTRAK

Setiap manusia pasti pernah mengalami masalah, salah satunya adalah kegagalan dalam berumahtangga yang berujung pada perceraian yang bisa mengakibatkan individu memiliki resiliensi yang rendah. Kemampuan untuk pulih dari tantangan dan tekanan hidup disebut resiliensi. *Self compassion* berkaitan dengan faktor-faktor yang membantu perempuan yang mengalami perceraian untuk pulih dan mampu bertahan, faktor-faktor tersebut meliputi: memiliki perasaan berharga, memiliki rasa optimis untuk melanjutkan hidup, dan bisa menggali pelajaran serta manfaat dari kegagalan atau masalah yang dialami. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dan *snowball sampling*. Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala yang disusun oleh Connor (2003), yang bernama *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang telah diterjemahkan oleh Septriani (2017), dan dimodifikasi oleh peneliti. *Skala Self Compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh Neff (2003) yang bernama *Self Compassion Scale (SCS)*. Skala ini diterjemahkan oleh Sugianto, D., dkk (2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional atas didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,551 dan nilai signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan resiliensi. Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan serta teori-teori yang ada, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian di Kabupaten Malang. Semakin tinggi resiliensi, maka semakin tinggi *self compassion* pada perempuan yang mengalami perceraian. Sebaliknya jika semakin rendah resiliensi, maka semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh perempuan yang mengalami perceraian. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara variabel *self compassion* dan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian di Kabupaten Malang diterima

Kata kunci : *Self compassion*, Resiliensi, Perempuan, Perceraian

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI PERCERAIAN DI KABUPATEN MALANG

Widhy Astuti

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Widhy.astuti@student.unmer.ac.id

ABSTRAK

Every human being must have experienced problems, one of which is a failure in marriage that leads to divorce which can result in individuals having low resilience. The ability to recover from life's challenges and stresses is called resilience. Self-compassion is related to factors that help women who experience divorce to recover and be able to survive, these factors include: having feelings of worth, having a sense of optimism to continue living, and being able to learn lessons and benefits from failures or problems experienced. The purpose of this study is to determine whether or not there is a relationship between self -compassion and resilience in women who experience divorce. The sampling technique used in this study was accidental sampling and snowball sampling. The resilience scale used in this study is a scale compiled by Connor (2003), named The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) which has been translated by Septriani (2017), and modified by the researcher. The Self Compassion Scale used in this study is a scale compiled by Neff (2003) called the Self Compassion Scale (SCS). This scale was translated by Sugianto, D., et al (2020). This study uses a correlational quantitative approach to obtain a correlation coefficient value of 0.551 and a significance value of 0.05. These results show that self-compassion is positively correlated with resilience. The results of research and data analysis that have been carried out as well as existing theories, it can be concluded in this study that there is a positive relationship between self-compassion and resilience in women who experience divorce in Malang Regency. The higher the resilience, the higher the self-compassion for women who experience divorce. Conversely, if the lower the resilience, the lower the self-compassion possessed by women who experience divorce. So the hypothesis which states that there is a relationship between the variables of self-compassion and resilience in women who experience divorce in Malang Regency is accepted

Keywords: Self-compassion, Resilience, Women, Divorce