

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA DEWASA
AWAL YANG BERADA DALAM *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Kadek Ayu Gayatri Maharani

21090000131

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kadek Ayu Gayatri Maharani
NIM : 21090000131
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada
Dewasa Awal yang Berada dalam *Toxic relationship*

Malang, 4 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing

Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

**Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Dewasa Awal yang
Berada dalam *Toxic Relationship***

Dipersiapkan dan disusun oleh
Kadek Ayu Gayatri Maharani
21090000131

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 26 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji

Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji

M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

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

Malang, 4 Juli 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 : Kadek Ayu Gayatri Maharani
Nomor Pokok : 21090000131
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berada dalam *Toxic relationship*
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Ceroring, No.4/Gang VI, Dangin Puri, Denpasar, Bali
No. Telp/ Email : 087854857581/ gayatrimaharani12@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 4 Juli 2025



Kadek Ayu Gayatri Maharani

MOTTO

“Apapun yang dianugerahkan Tuhan kepadaku, baik dan buruk, adalah demi kebaikanku”

(Sivapurana 2.2.23.32)

“Kalau kamu gak jalan sekarang, besok kamu harus lari”

-wattpad

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur mendalam, dan berkat dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Maka penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Segenap *civitas* akademika Universitas Merdeka Malang terutama Fakultas Psikologi yang telah menjadi wadah dalam menuntut ilmu pengetahuan.
2. Kedua orang tua penulis yang selalu mengupayakan serta mendoakan hal baik disetiap langkah penulis hingga sampai pada titik yang diharapkan.
3. Kepada alm. Ni Made Sumawati, yang selalu memenuhi kebutuhan, memberikan kebahagiaan, dan pengalaman terbaik sejak penulis lahir hingga akhir hayat Beliau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kekuatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapatkan banyak motivasi, dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ini menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS, selaku rektor Universitas Merdeka Malang
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dekan fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
3. Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa memberikan arahan dengan baik dan sabar selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena selalu mengingatkan penulis untuk menyelesaikan penelitian agar dapat selesai tepat waktu.
4. Kepada semua dosen dan staff akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan dukungan selama saya menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Kedua orang tua penulis Bapak I Nyoman Susila dan Ibu I Gusti Ayu Parmini, serta saudari kandung penulis, Cahyani Mahayekti. Terima kasih karena sudah merawat, mendidik, dan tetap mengusahakan segalanya meski dalam situasi yang tidak memungkinkan sekalipun. Terima kasih

untuk semua dukungan dan doa dari jauh yang membuat penulis bisa sampai di titik ini.

6. Terima kasih kepada Suarsa Ardhya Putra, yang selalu memberikan dukungan, menemani penulis, menyemangati penulis, mendengarkan keluh kesah sejak awal hingga akhir proses perkuliahan ini. Semoga selalu menemani untuk waktu yang lebih lama.
7. Kepada teman-teman rantau seperjuangan Maria Margareta, Runaning Berlliana, Elisia Winda, Claudia Eka, Cicilia Rotua, dan Irna Apriliani yang selalu siap memberikan bantuan ketika penulis kesulitan dan selalu mendorong penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.
8. Kepada teman seperjuangan sejak awal masuk perkuliahan hingga saat ini, Tsalsa Hanny Mazidah. Terima kasih untuk semua dukungan dan selalu membersamai suka maupun duka di Kota rantauan ini.
9. Terima kasih pula penulis sampaikan kepada sahabat penulis Ni Komang Kumala Parwati Dewi, S.M, yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu memberikan dukungan dari Bali.
10. Terima kasih kepada partisipan yang bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
11. Terakhir, penulis ucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena tetap melanjutkan apa yang telah dimulai meskipun sempat terhambat karena kondisi yang kurang baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kekuatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berada dalam Toxic Relationship*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwasannya skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi. Secara khusus, penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Juga terima kasih kepada Ibu Al Thuba Septa Priyanggarsi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang selalu menuntun penulis dalam menyusun skripsi ini. Selain itu, penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini yang bersedia meluangkan waktunya mengisi kuesioner penelitian.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis selanjutnya sebagai bahan untuk pembelajaran dan evaluasi dalam melihat hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship*.

Malang, 4 Juli 2025

Kadek Ayu Gayatri Maharani

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 Memengaruhi Resiliensi.....	9
B. <i>Self-compassion</i>	10
1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Self-compassion</i>	12
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Self-compassion</i>	14
C. Dewasa Awal yang Berada dalam <i>Toxic Relationship</i>	17
1. Dewasa Awal Menurut Psikologi Perkembangan.....	17
2. Definisi <i>Toxic Relationship</i>	18

D. Keterkaitan Resiliensi dengan <i>Self-compassion</i>	19
E. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	21
C. Partisipan Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
D. Cara Pengumpulan Data	24
E. Cara Analisis Data	25
F. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian	29
B. Kategorisasi Data	29
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D. Hasil Uji Hipotesis	32
1. Uji Asumsi	32
2. Uji Hipotesis	33
E. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategorisasi data secara umum.....	29
Tabel 2 Kategori data	30
Tabel 3 Kategori data self-compassion.....	30
Tabel 4 Kategori data resiliensi	30
Tabel 5 Nilai reliabilitas.....	31
Tabel 6 Kategori reliabilitas	31
Tabel 7 Hasil uji normalitas	32
Tabel 8 Hasil uji linieritas.....	32
Tabel 9 Hasil uji regresi linier	33
Tabel 10 Kategori nilai beta standar	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	20
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Screening dan Skala Penelitian	45
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	54
Lampiran 3 Tabulasi Data Screening	72
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas	86
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi.....	88
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	90
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	92
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin	94
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	97

Hubungan *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berada dalam *Toxic relationship*

Kadek Ayu Gayatri Maharani
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
gayatrimaharani12@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* ($\alpha = 0,925$) dan skala resiliensi ($\alpha = 0,824$). Teknik analisis data menggunakan Regresi Linier Sederhana. Hasil signifikansi data ($p = 0,00$) < 0,05. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship*. Penelitian ini memberikan informasi bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu maka akan semakin tinggi pula resiliensinya untuk dapat segera keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi khususnya bagi dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship*.

Kata kunci: dewasa awal, resiliensi, *self-compassion*

The Relationship of Self-compassion with Resilience in Early Adults in *Toxic relationship*

Kadek Ayu Gayatri Maharani

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
gayatrimaharani12@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and resilience in early adults who are in *toxic relationships*. This study uses snowball sampling technique. The measuring instruments used in this study are self-compassion scale ($\alpha = 0.925$) and resilience scale ($\alpha = 0.824$). The data analysis technique uses Simple Linear Regression. Data significance results ($p = 0.00$) < 0.05 . Based on these results, it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and resilience in early adults who are in *toxic relationships*. This study provides information that the higher the individual's self-compassion, the higher the resilience to get out of the problems being faced, especially for early adults who are in *toxic relationships*.

Keywords: early adulthood, resilience, self-compassion