

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN *SELF  
COMPASSION* PADA PELAJAR**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Akza Iklila Aulia**

**202010515065**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN *SELF  
COMPASSION* PADA PELAJAR**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Akza Iklila Aulia**

**202010515065**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....19



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	52
Lampiran 2. Aitem Skala Self Compassion .....	53
Lampiran 3. Aitem Skala Perceived Social Support.....	57
Lampiran 4. Kuisisioner Penelitian .....	60
Lampiran 5. Screenshot Penyebaran Kuisisioner .....	61
Lampiran 6. Tabel Tabulasi Data perceived Social Support .....	63
Lampiran 7. Tabel Tabulasi Data Self Compassion .....	65
Lampiran 8. Validitas Perceived Social Support .....	67
Lampiran 9. Validitas Self Compassion .....	68
Lampiran 10. Realibilitas Perceived Social Support .....	69
Lampiran 11. Realibilitas Self Compassion.....	69
Lampiran 12. Data Demografis.....	70
Lampiran 13. Karakteristik Demografis .....	70
Lampiran 14. Uji Normalitas .....	71
Lampiran 15. Uji Linearitas .....	72
Lampiran 16. Uji Hipotesis (non-parametrik Spearman) .....	72
Lampiran 17. Plagiarism Checker.....	73
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian .....	74

## LEMBAR PERSETUJUAN

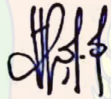
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Perceived Social Support*  
dengan *Self Compassion* Pada Pelajar  
Nama Mahasiswa : AKZA IKLILA AULIA  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515065  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 30 Januari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

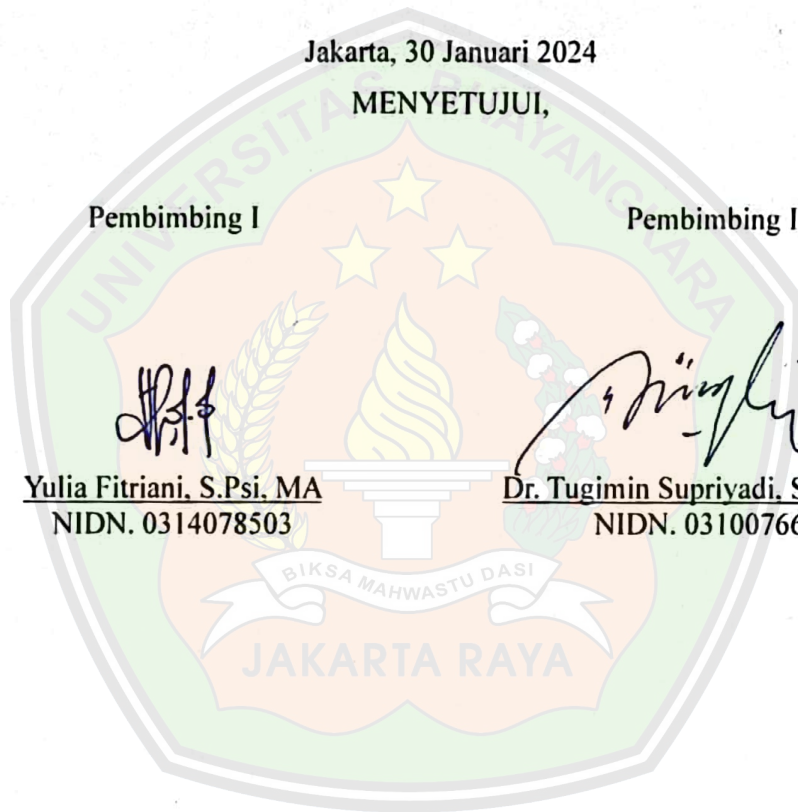
Pembimbing II



Yulia Fitriani, S.Psi, MA  
NIDN. 0314078503



Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM  
NIDN. 0310076603



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Perceived Social Support* dengan  
*Self Compassion* Pada Pelajar  
Nama Mahasiswa : AKZA IKLILA AULIA  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515065  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 2 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih, M.Si  
NIDN. 0310076603

Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., MA  
NIDN. 0314078503

Penguji II : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM  
NIDN. 0420106702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503

Prof. Adi Fahrudin, Ph.D  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi dengan judul Hubungan Antara *Percieved Social Support* Dengan *Self Compassion* Pada Pelajar adalah hasil karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasinya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 4 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Akza Iklila Aulia

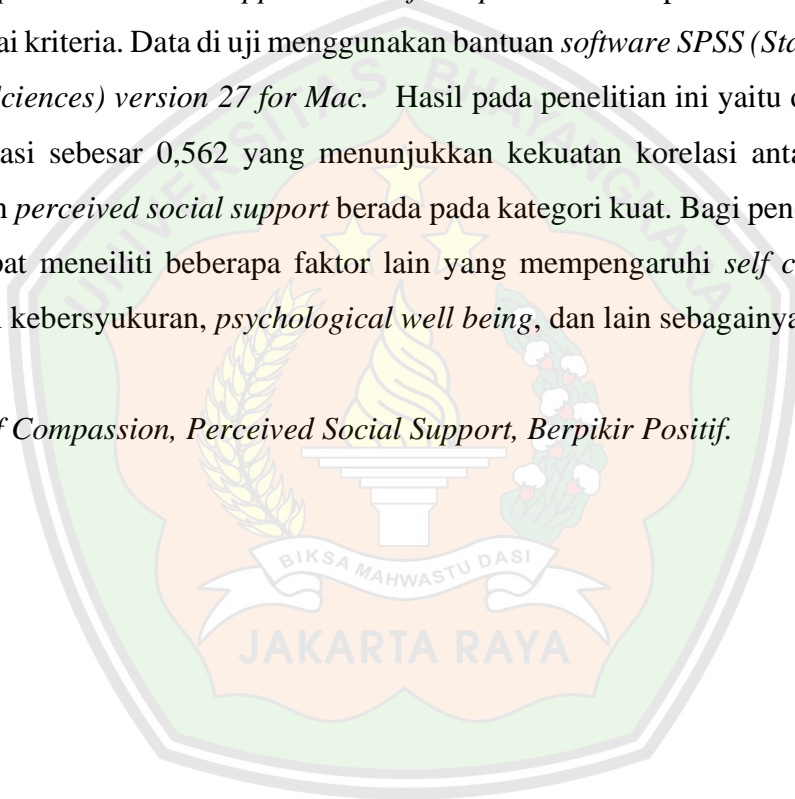
202010515065

## ABSTRAK

Akza Iklila Aulia. 202010515065. Hubungan *Perceived Social Support* Dengan *Self Compassion* Pada Pelajar.

Penelitian ini membahas mengenai hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada pelajar SMA yang berusia 15-17 tahun dan pernah/sedang mengikuti kegiatan organisasi di sekolah maupun luar sekolah dan mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, ataupun *significant other*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional yang bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel *perceived social support* dan *self compassion*. Pada penelitian ini, terdapat 101 responden sesuai kriteria. Data di uji menggunakan bantuan *software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 27 for Mac*. Hasil pada penelitian ini yaitu di dapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,562 yang menunjukkan kekuatan korelasi antara variabel *self compassion* dan *perceived social support* berada pada kategori kuat. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti beberapa faktor lain yang mempengaruhi *self compassion* pada individu seperti kebersyukuran, *psychological well being*, dan lain sebagainya.

**Keyword :** *Self Compassion, Perceived Social Support, Berpikir Positif.*

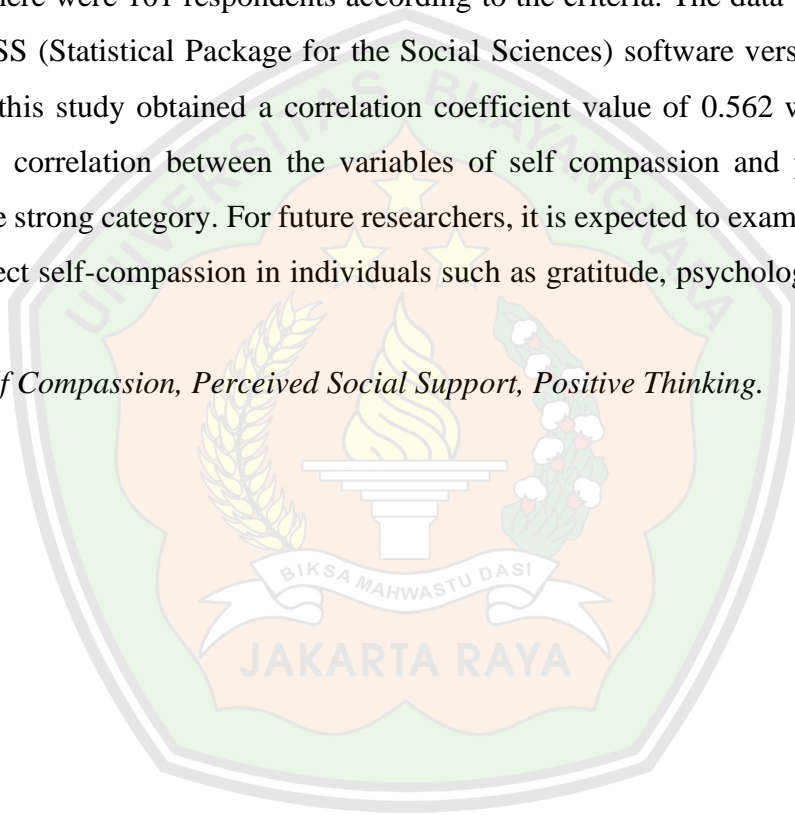


## ABSTRACT

Akza Iklila Aulia. 202010515065. The relationship between perceived social support and self-compassion in students.

This study discusses the relationship between perceived social support and self-compassion in high school students aged 15-17 years and have / are participating in organizational activities at school and outside school and get support from friends, family, or significant others. This study is a quantitative research using a correlational method that aims to see if there is a relationship between perceived social support and self-compassion variables. In this study, there were 101 respondents according to the criteria. The data was tested using the help of SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) software version 27 for Mac. The results of this study obtained a correlation coefficient value of 0.562 which shows the strength of the correlation between the variables of self compassion and perceived social support is in the strong category. For future researchers, it is expected to examine several other factors that affect self-compassion in individuals such as gratitude, psychological well being, and so on.

**Keywords:** *Self Compassion, Perceived Social Support, Positive Thinking.*



# KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh Alhamdulillah,

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Perceived Social Support* Dengan *Self-Compassion* pada Pelajar" dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.

Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari doa dan dukungan berbagai pihak yang banyak membantu penulis baik secara materil maupun moril. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing skripsi pertama dan Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, M.M selaku dosen pembimbing skripsi kedua. Saya ucapkan terimakasih atas waktu, kesabaran, serta nasehat yang telah diberikan dalam proses penulisan skripsi ini.
3. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik. Saya ucapkan terimakasih atas waktu dan nasehatnya yang bersifat akademik.
4. Kepada kedua orangtua saya yang tercinta, yang telah menjadi orangtua paling hebat. Terimakasih atas doa ketulusan dan kepercayaan yang telah diberikan sampai saat ini. Kemudian terimakasih kepada adik-adik ku yang telah mendukung secara emosional saat penulis sedang mengerjakan skripsi.
5. Kepada teman-teman sedari semester satu : Rizka, Ananda, Nana, Erica, Agita, Rina, Andini, Rindi, dan Annisa yang telah memberikan dukungan dan selalu bersedia membantu penulis saat penulisan skripsi.
6. Kepada teman-teman tersayang yang selalu mengingatkan penulis untuk terus lanjut mengerjakan skripsinya dengan semangat dan bersedia menampung keluh kesah penulis. Terimakasih Syakila, Ainul, Farah, Sherina, Vika, dan Fathur.

Jakarta, 4 Februari 2024

AKZA IKLILA AULIA

# DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>1</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II</b> .....	<b>10</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Self Compassion .....	10
2.1.1 Definisi <i>Self Compassion</i> .....	10
2.1.2 Aspek – Aspek dalam <i>Self Compassion</i> .....	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	12
2.1.4 Manfaat Self-Compassion.....	14
2.2 <i>Perceived Social Support</i> .....	15
2.2.1 Definisi <i>Perceived Social Support</i> .....	15
2.2.2 Aspek Dalam <i>Perceived Social Support</i> .....	16
2.2.3 Bentuk - Bentuk <i>Perceived Social Support</i> .....	17
2.3 Penelitian Relevan .....	18
2.4 Hubungan Antar Variabel <i>Perceived Social Support</i> dan <i>Self Compassion</i> .....	19

2.5 Instrumen pengukuran .....	20
2.5.1 Variabel Self-Compassion .....	20
2.5.2 Variabel Perceived Social Support .....	20
2.6 Hipotesis .....	21
<b>BAB III.....</b>	<b>22</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional .....	22
3.3.1 Self Compassion .....	22
3.3.2 Perceived Social Support .....	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	23
3.5 Sampel dan Teknik Sampling .....	24
3.5.1 Sampel.....	24
3.5.2 Teknik Sampling .....	25
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	25
3.6.1 Skala Self Compassion .....	25
3.6.2 Skala <i>Perceived Social Support</i> .....	27
3.7 Validitas dan Realibilitas .....	28
3.7.1 Validitas .....	28
3.7.2 Realibilitas .....	29
3.8 Analisis Data.....	29
3.9 Prosedur Penelitian .....	30
<b>BAB IV.....</b>	<b>31</b>
<b>Hasil Penelitian dan Pembahasan .....</b>	<b>31</b>
4.1 Profil Responden Penelitian.....	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	32
4.2.1 Persiapan penelitian .....	32
4.2.2 Pelaksanaan penelitian .....	32
4.2.3 Validitas dan Realibilitas Alat Ukur Penelitian .....	32
4.3 Hasil Penelitian .....	34
4.3.1 Profil Demografis.....	34
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	35
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	36
4.3.4 Uji Hipotesis .....	41
4.3 Diskusi dan Pembahasan.....	42

<b>BAB V</b> .....	<b>46</b>
<b>KESIMPULAN</b> .....	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>51</b>



## DAFTAR TABEL

Table 1. Blue Print Skala Self Compassion .....26

Table 2. Blue Print Skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support28

