

**GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA SISWA YANG  
MENGALAMI *BULLYING***

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Syahdania Zahroo**

**202010515207**



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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Gambaran *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Bullying*  
Nama Mahasiswa : Syahdania Zahroo  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515207  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ditta Febrieta S.Psi., M.A.  
NIDN. 0307029001



Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : *Gambaran Self-Compassion pada Siswa yang Mengalami Bullying*  
Nama Mahasiswa : Syahdania Zahroo  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515207  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Juli 2024

Jakarta, 23 Juli 2024


MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0320048501  
Penguji I : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0307029001  
Penguji II : Rizma Afian Azhiim, S.IP., M.Si.  
NIDN. 0323129002

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi  Dekan Fakultas Psikologi

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

  
Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog  
NIDK. 8957830022

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Bullying*” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh tangan orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian 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 mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 23 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



SEKOLAH UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
METERAI TEMPEL  
D16ALX288698952

Syahdania Zahroo

NPM. 202010515207

## ABSTRAK

**Syahdania Zahroo. 202010515207.** Gambaran *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Bullying*.

Siswa yang sedang dalam periode usia remaja mengalami banyak perubahan yang terjadi dalam waktu bersamaan, kondisi ini membuat mereka berada di kondisi psikologis yang rentan. Terutama bagi mereka yang mengalami permasalahan seperti *bullying*. Untuk membantu melalui hal tersebut, diperlukan adanya *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan cara menghadapi permasalahan dengan cara mengasihi diri sendiri. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi *self-compassion* pada siswa yang mengalami *bullying* dari faktor demografinya yaitu jenis kelamin, usia, dan budaya. Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan remaja berusia 12 – 25 tahun yang pernah mengalami *Bullying*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan uji komparatif. Hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* remaja termasuk kategori tinggi sebesar 64,6%. Ditemukan juga bahwa ada perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, yang dimana responden perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Kemudian, tidak ditemukan perbedaan yang *self-compassion* signifikan berdasarkan usia, dan budaya pada responden. Saran untuk penelitian berikutnya agar melakukan penelitian lebih mendalam mengenai keterkaitan *self-compassion* dengan latar budaya dan bentuk tindakan *bullying*.

Kata Kunci: Siswa, *Self-Compassion*.

## ABSTRACT

**Syahdania Zahroo. 202010515207.** *Description of Self-Compassion in Students Who Experience Bullying.*

Students who are in their teenage year's experience many changes that occur at the same time, this condition makes them in a vulnerable psychological condition. Especially for those who experience problems such as bullying. To help through this, self-compassion is needed. Self-compassion is a way of dealing with problems by loving yourself. This research was conducted to describe the condition of self-compassion in students who experience bullying based on demographic factors, namely gender, age and culture. The characteristics of the respondents in this study were teenagers aged 12 - 25 years who had experienced bullying. The research method used in this research is a quantitative method with descriptive analysis and comparative tests. The results show that teenagers' self-compassion is in the high category at 64.6%. It was also found that there were differences in self-compassion based on gender, where female respondents had higher self-compassion. Then, there were no significant differences in self-compassion based on age and culture among respondents. Suggestions for future research are to conduct more in-depth research regarding the relationship between self-compassion and cultural background and forms of bullying.

Keyword: Students, Self-Compassion.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Gambaran *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Bullying*". Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak mungkin dapat menyelesaikannya dengan baik tanpa pihak-pihak yang turut mendukung dan membantu penulis dari awal skripsi ini disusun hingga terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih secara tulus kepada:

1. Ibu Dita Febrietta, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing I yang senantiasa dengan sabar dan penuh pengertian mendukung, mendengar, dan mengarahkan penulis dengan sepenuh hati selama penyusunan skripsi berlangsung dari awal sampai dengan selesai.
2. Prof.Adi Fahrudin, Ph.D selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi berlangsung.
3. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang selalu memberikan ilmu, dukungan, serta bantuan selama penulis menempuh perkuliahan hingga akhir.
4. Bapak/Ibu penjual makanan dan minuman di kantin Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang dengan tulus hati melayani dan menyiapkan pesanan penulis selama menjalani perkuliahan.
5. Keluarga besar yang senantiasa mendukung dan menyemangati penulis selama penyusunan skripsi.
6. Febrian De Fallah selaku pasangan tercinta yang tidak pernah putus mendukung, menyemangati, hingga membantu penulis dengan tulus selama menyusun skripsi ini dari awal hingga selesai.

7. Teman-teman terdekat penulis yaitu Aida Atsiyl Saraswati, Alan Abdul Rochman, Farah Fadhilah Safitri Baay, Mellisya Iriena Apriani, R.R. Putri Masayu Sekar Arumdapta, dan Syifa Putri Salsabila yang senantiasa hadir menemani dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Teman dekat penulis di perkuliahan yaitu Afra Refancienna Subakuh, Almira Nurul Rezeki, dan Putri Chandra Kirana yang selalu siaga membantu dan mendukung penulis sedari perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
9. Anggota grup TREASURE yakni Choi Hyunsuk, Park Jihoon, Kanemoto Yoshinori, Kim Junkyu, Yoon Jaehyuk, Hamada Asahi, Kim Doyoung, Watanabe Haruto, Park Jeongwoo, dan So Junghwan yang selalu menjadi hiburan serta penyemangat bagi penulis sedari tahun 2018 hingga sekarang.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik perkuliahan demi memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Skripsi ini membahas mengenai gambaran *self-compassion* siswa yang mengalami *bullying* berdasarkan faktor demografinya, sehingga pembaca dapat mengetahui seperti apa kondisi *self-compassion* remaja pada umumnya. Penulis menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih terdapat kelemahan, oleh sebab itu mohon maaf apabila penulis melakukan kesalahan yang kurang berkenan di hati pembaca.

Jakarta, 23 Juli 2024



Syahdania Zahroo  
NPM. 202010515207

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1 Uraian Variabel.....	14
2.1.1 <i>Self-Compassion</i> .....	14
2.1.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	14
2.1.1.2 Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	15

2.1.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	16
2.1.1.4 Alat Ukur yang Digunakan.....	17
2.2 Hipotesis Penelitian .....	18
2.3 Kerangka Berpikir Penelitian .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	21
3.3 Definisi Operasional .....	21
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i> .....	22
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.4.1 Populasi Penelitian.....	22
3.4.2 Sampel dan <i>Sampling</i> .....	22
3.4.2.1 Sampel Penelitian.....	22
3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	25
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	26
3.5.2.1 Validitas.....	26
3.5.2.2 Reliabilitas.....	26
3.5.2.3 Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
4.1 Profil Responden Penelitian .....	28

4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	28
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	29
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	30
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian .....	30
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	31
4.3 Hasil Penelitian.....	31
4.3.1 Profil Demografis.....	31
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	31
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	32
4.3.3.1 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....	32
4.3.4 Uji Hipotesis Penelitian.....	34
4.3.4.1 Uji Komparatif .....	34
4.4 Diskusi dan Pembahasan .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran .....	38
5.2.1 Saran Praktis.....	38
5.2.2 Saran Teoritis.....	39

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

3.1 Skor Skala Likert <i>Self-Compassion</i> .....	25
3.2 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> .....	25
3.3 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem .....	26
3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	27
4.1 Profil Responden Penelitian.....	28
4.2 Validitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	30
4.3 Skor Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	31
4.4 Perbedaan Profil Demografis .....	31
4.5 Hasil Uji Asumsi.....	31
4.6 Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i> .....	33
4.7 Hasil Uji One Way Anova Usia.....	34
4.8 Hasil Uji Independent Samples Test Jenis Kelamin .....	35
4.9 Hasil Uji One Way Anova Budaya .....	35

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	20
3.1 Rumus Slovin.....	23
3.2 Prosedur Tahapan Pengambilan Sampel.....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian SMP.....	45
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian SMA.....	46
Lampiran 3	Adaptasi Skala <i>Self-Compassion</i> .....	47
Lampiran 4	<i>Screenshot Google Form</i> Penyebaran Skala Penelitian.....	49
Lampiran 5	<i>Screenshot</i> Bukti Penyebaran Skala Penelitian.....	50
Lampiran 6	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas.....	52
Lampiran 7	Hasil Uji Asumsi.....	53
Lampiran 8	Hasil Uji Kategorisasi.....	54
Lampiran 9	Hasil Uji Hipotesis.....	55
Lampiran 10	Kartu Bimbingan Skripsi.....	56