

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA YANG PERNAH MENGALAMI *CYBERBULLYING*”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Ibu Jessica Ariela, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Nurtaty Sinaga, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Ibu Grace Indrawati M.Psi, Psikolog, dan Bapak Dicky Sugianto, M.Psi, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan untuk skripsi penulis agar dapat berkembang dengan lebih baik lagi.
5. Mami, Papi, Michael, dan Michella, selaku keluarga inti penulis yang telah memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan doa-doa yang

terbaik bagi penulis agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang baik.

6. Vanessa Natalia, Nadia Fortuna, dan Clarine Iralia, selaku teman-teman terdekat penulis semasa waktu kuliah dan teman berjuang bersama dari masa-masa perkuliahan hingga masa penulisan tugas akhir, yang terus memberikan dukungan, semangat, dan menghibur penulis di kala penulis sedang merasa tidak sanggup mengerjakan tugas akhir.
7. Claudia, selaku teman penulis yang memberikan penulis pencerahan di kala sebelum memulai tugas akhir, dan teman penulis dalam membantu mengerjakan tugas akhir.
8. Amanda Winarta, Christy Laurencia, Kalya Icasia, Sita Dewi, dan Lydia Sibarani, selaku teman-teman terdekat semasa sekolah penulis hingga saat ini, yang sama-sama sedang berjuang dengan penulis dan turut menemani dan membantu penulis dalam menyebarkan kuesioner tugas akhir penulis.
9. Teman-teman Psikologi UPH 2017 yang turut menyebarkan kuesioner skripsi penulis dan memberikan semangat agar dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
10. Seluruh teman-teman, kerabat, dan kenalan penulis yang tidak dapat penulis tuliskan satu-satu yang telah membantu untuk menyebarkan kuesioner secara *online* agar penulis mampu mendapatkan data untuk tugas akhir penulis.
11. Seluruh partisipan yang telah bersedia mengisi kuesioner penulis untuk ikut serta menjadi bagian dari penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 14 Januari 2021

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR TABEL..... x

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Rumusan Permasalahan 14

1.3. Tujuan Penelitian 14

1.4. Manfaat Penelitian 14

1.4.1. Manfaat Teoritis 14

1.4.2. Manfaat Praktis 14

BAB II LANDASAN TEORITIS..... 16

2.1. *Self- Compassion*..... 16

2.1.1. Definisi *Self-Compassion*..... 16

2.1.2. Komponen *Self-Compassion*..... 17

2.1.3. Dampak <i>Self-Compassion</i>	20
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	22
2.2. Kecemasan Sosial.....	26
2.2.1. Definisi Kecemasan Sosial.....	26
2.2.2. Dimensi Kecemasan Sosial	27
2.2.3. Faktor Mempengaruhi Kecemasan Sosial.....	28
2.3. <i>Cyberbullying</i>	38
2.3.1. Definisi <i>Cyberbullying</i>	38
2.3.2. Bentuk-Bentuk <i>Cyberbullying</i>	39
2.3.3. Dampak <i>Cyberbullying</i>	42
2.4. Masa Remaja	43
2.4.1. Definisi Masa Remaja	43
2.4.2. Perkembangan Remaja.....	44
2.5. Kerangka Pemikiran.....	47
2.6. Hipotesis.....	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	67
3.1.Desain Penelitian.....	67
3.2.Populasi dan Sampel	67
3.2.1. Populasi	67
3.2.2. Sampel.....	68
3.3.Definisi Operasional.....	69
3.3.1. Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	69
3.3.2. Definisi Operasional Kecemasan Sosial	70

3.3.3. Definisi Operasional <i>Cyberbullying</i>	70
3.4. Prosedur Penelitian.....	71
3.4.1. Tahap Persiapan	71
3.4.2. Pelaksanaan dan Pelaporan	72
3.5. Pengolahan Data.....	73
3.6. Instrumen Penelitian.....	74
3.6.1. Skala Welas Diri (SWD).....	74
3.6.2. <i>Social Anxiety Scale for Adolescents</i> versi Bahasa Indonesia (SAS-A).....	77
3.6.3. Pengalaman <i>Cyberbullying</i>	79
3.6.4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data Try Out	82
BAB IV. HASIL ANALISIS DAN DISKUSI.....	83
4.1. Hasil Analisis	83
4.1.1. Data Demografis	83
4.1.2. Analisis Validitas dan Reliabilitas	85
4.1.3. Analisis Deskriptif Variabel.....	86
4.1.4. Uji Asumsi Klasik.....	88
4.1.4.1. Uji Normalitas	88
4.1.4.2. Uji Linieritas	88
4.1.4.3. Uji Heteroskedasitas.....	89
4.1.5. Analisis Uji Korelasi.....	89
4.1.6. Analisis Uji Regresi dan Uji Hipotesis	90
4.1.7. Uji Analisis Tambahan.....	91

4.1.7.1. Korelasi Domain Self-Compassion dengan Kecemasan Sosial ...	91
4.1.7.2. Analisis Uji Korelasi Usia dengan Variabel Penelitian	93
4.1.7.3. Uji Beda Self-Compassion dengan Jenis Kelamin.....	93
4.1.7.4. Uji Beda Kecemasan Sosial dengan Jenis Kelamin.....	94
4.1.7.6. Uji Beda Kecemasan Sosial dengan Jenis <i>Cyberbullying</i> yang Pernah Dialami.....	95
4.2. Diskusi.....	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
5.1. Kesimpulan	113
5.2. Saran.....	114
5.2.1. Saran Teoritis	114
5.2.2. Saran Praktis.....	116
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN.....	A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Gambaran Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Kecemasan Sosial.....	47
Gambar 4. 1. Analisis normalitas variabel.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Tabel <i>blueprint</i> kuesioner Skala Welas Diri (SWD)	75
Tabel 3. 2. Tabel <i>blueprint</i> kuesioner <i>Social Anxiety Scale for Adolescents</i> (SAS-A)	78
Tabel 3. 3. Tabel <i>blueprint</i> pernyataan pengalaman <i>cyberbullying</i> yang pernah atau tidak pernah dialami	79
Tabel 3. 4. Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas Data Try Out	82
Tabel 4. 1. Karakteristik Partisipan.....	83
Tabel 4. 2. Validitas dan reliabilitas alat ukur variabel.....	85
Tabel 4. 3. Analisis deskriptif variabel	86
Tabel 4. 4. Analisis normalitas variabel.....	88
Tabel 4. 5. Hasil uji korelasi variabel	90
Tabel 4. 6. Tabel hasil uji regresi.....	90
Tabel 4. 7. Uji Hipotesis Penelitian	91
Tabel 4. 8. Uji Korelasi Domain Self-Compassion dengan Kecemasan Sosial....	92
Tabel 4. 9. Hasil uji korelasi usia dengan variabel penelitian.....	93
Tabel 4. 10. Uji beda self-compassion dengan jenis kelamin	93
Tabel 4. 11. Uji beda kecemasan sosial dengan jenis kelamin	94
Tabel 4. 12. Hasil uji beda self-compassion dengan jenis <i>cyberbullying</i> yang pernah dialami	94
Tabel 4. 13. Hasil uji beda kecemasan sosial dengan jenis <i>cyberbullying</i> yang pernah dialami	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.1. Permohonan dan Perijinan Alat Ukur.....	A.1
Lampiran B. Alat Ukur Penelitian.....	B.1
Lampiran C. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Try Out.....	C.1
Lampiran D. Reliabilitas Dan Validitas Data Field.....	D.1
Lampiran E. Frekuensi Data Demografis.....	E.1
Lampiran F. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	F.1
Lampiran G. Hasil Uji Korelasi.....	G.1
Lampiran H. Hasil Uji Regresi.....	H.1
Lampiran I. Hasil Uji Statistik Tambahan.....	I.1

