

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 “*SELF-COMPASSION* SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF DARI *SUICIDAL IDEATION* PADA *EMERGING ADULTS* DI AREA METROPOLITAN JABODETABEK” 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. Yonathan Aditya, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.
2. Jessica Ariela, S.Psi., M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.
3. Dicky Sugianto, M.Psi., Psi, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Alm. Yohanes Ferry Lazuardi Winata, selaku Ayah dari penulis yang telah berkorban dan memberikan kasih sayang yang luar biasa kepada penulis dan menjadi motivasi utama bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir.
5. Keluarga penulis: Mama dan Karel, yang telah membantu dan mendoakan penulis selama seluruh proses perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir.
6. Teman-teman Psycholarship Beasiswa Psikologi 2017, yang telah berjuang bersama-sama menyelesaikan perkuliahan.
7. Gabriella, Raysia, dan Shisuka, yang telah menemani penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir hingga menit terakhir.
8. Sara dan Eka, yang telah menemani penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir di GoWork Kemang X
9. Anggota grup “Under Below Bottom”: Daffa, Dandy, dan Gibran, selaku teman-teman penulis yang telah membantu penulis saat tidak diperlukan dan tidak membantu saat diperlukan.
10. Bapak-bapak Komplek J Anggrek Cendrawasih, yang telah menjadi teman bagi penulis dalam meluangkan waktu dan bersenang-senang.
11. Teman-teman “SD”, yang telah berjuang bersama dalam proses pengerjaan Tugas Akhir.
12. Klub Psikodebat Fakultas Psikologi UPH, yang telah memberikan penulis berbagai pengalaman berharga dari awal mula perkuliahan hingga pengerjaan Tugas Akhir.
13. Shania dan Hanastasia, selaku rekan penulis selama menjabat sebagai Chief Mentor Fakultas Psikologi Periode 2019/2020.

14. Pradnya Cendani dan Maria Silvia, selaku staf GoWork Kemang X yang memfasilitasi penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir.
15. Albert Geovanni, selaku teman penulis yang telah membantu penulis selama menyelesaikan Tugas Akhir di Karawaci.
16. Pocari Sweat, selaku merk minuman yang selama ini dikonsumsi penulis untuk fokus dalam proses pengerjaan Tugas Akhir
17. Seluruh teman dan kerabat lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Penulis



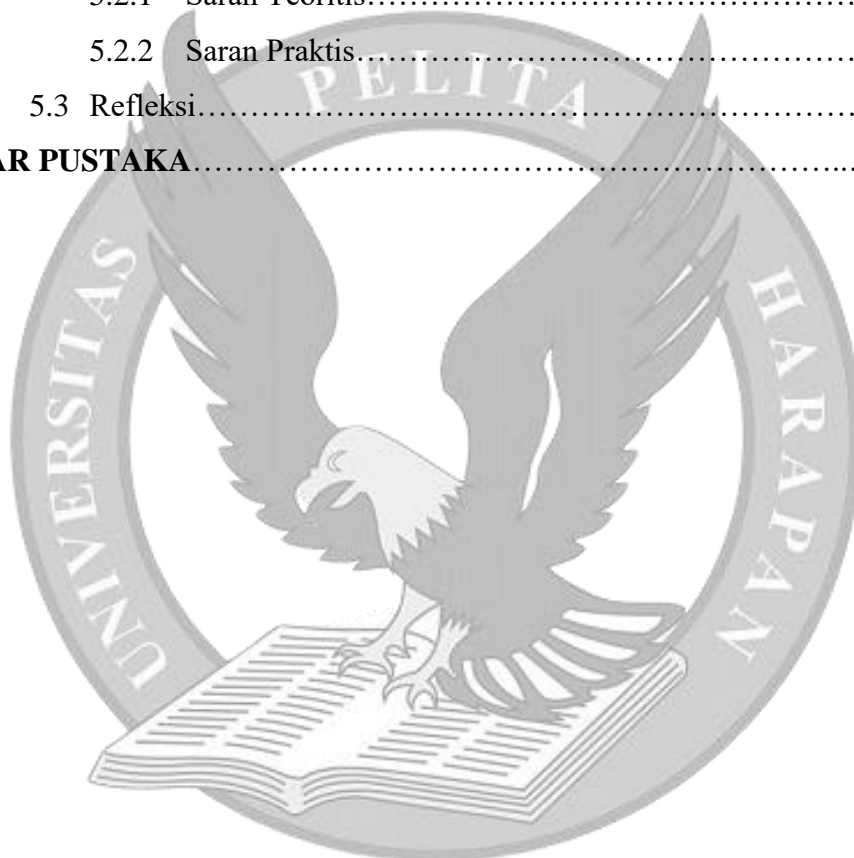
DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	
ABSTRAKS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoretis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1 <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.2.1 <i>Self-kindness vs. self-judgement</i>	10
2.1.2.2 <i>Mindfulness vs. overthinking</i>	11
2.1.2.3 <i>Common humanity vs. isolation</i>	11
2.1.3 Dampak <i>Self-Compassion</i>	12
2.2 <i>Suicidal Ideation</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Suicidal Ideation</i>	12
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Suicidal Ideation</i>	13
2.2.3 Dampak <i>Suicidal Ideation</i>	14
2.3 Tahapan <i>Emerging Adulthood</i>	15

2.3.1	Definisi Tahapan <i>Emerging Adulthood</i>	16
2.3.2	Karakteristik Tahapan <i>Emerging Adulthood</i>	15
2.4	Warga Area Metropolitan Jabodetabek.....	17
2.4.1	Dinamika Warga Area Metropolitan Jabodetabek.....	16
2.5	Kerangka Berpikir.....	17
2.6	Hipotesis.....	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Populasi dan Sampel.....	26
3.2.1	Populasi.....	26
3.2.1.1	Karakteristik Partisipan.....	26
3.2.2	Sampel.....	27
3.3	Definisi Operasional.....	27
3.3.1	<i>Self-Compassion</i>	27
3.3.2	<i>Suicidal Ideation</i>	28
3.4	Prosedur Penelitian.....	28
3.4.1	Tahap Persiapan.....	28
3.4.2	Tahap Pelaksanaan.....	29
3.4.3	Tahap Pelaporan.....	31
3.5	Pengolahan Data.....	31
3.6	Instrumen Penelitian.....	33
3.6.1	Skala Welas Diri (SWD).....	33
3.6.2	<i>Suicidal Ideation Attributes Scales (SIDAS)</i>	34
3.7	Hasil <i>Try Out</i>	35
BAB IV	ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1	Hasil Analisis Data.....	37
4.1.1	Data Demografis Penelitian.....	37
4.1.2	Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur.....	38
4.1.3	Uji Normalitas Residu dan Linearitas.....	39
4.1.4	Uji Homoskedastisitas.....	40
4.1.5	Uji Korelasi Variabel.....	40
4.1.6	Uji Linearitas Regresi.....	41

4.1.7	Analisa Data Tambahan.....	42
4.1.7.1	Korelasi Variabel dan Orientasi Agama.....	42
4.1.7.2	Korelasi Dimensi Variabel <i>Self-Compassion</i> dan <i>Suicidal Ideation</i>	43
4.3.	Diskusi.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	47
5.2	Saran.....	47
5.2.1	Saran Teoritis.....	47
5.2.2	Saran Praktis.....	48
5.3	Refleksi.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		51



DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Alur Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 4.1 Normalitas Residu dan Linearitas.....	38
Gambar 4.2 Homoskedastisitas.....	40



DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Welas Diri.....	34
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> SIDAS.....	35
Tabel 3.3 Rangkuman Hasil Uji Validitas.....	35
Tabel 3.4 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.1 Data Demografis.....	37
Tabel 4.3 Reliabilitas.....	38
Tabel 4.2 Validitas.....	38
Tabel 4.3 Uji Korelasi Variabel.....	40
Tabel 4.4 Uji Linearitas Regresi.....	41
Tabel 4.5 Koefisien.....	41
Table 4.6 Uji Hipotesis.....	42
Tabel 4.7 Korelasi variabel Dikondisikan dengan Orientasi Agama.....	43
Tabel 4.8 Korelasi Dimensi Variabel <i>Self-Compassion</i> dan <i>Suicidal Ideation</i>	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Izin Alat Ukur.....	A-1
Lampiran B	Izin Kode Etik.....	B-1
Lampiran C	<i>Blueprint</i> Alat Ukur SWD.....	C-1
Lampiran D	<i>Blueprint</i> Alar Ukur SIDAS.....	D-1
Lampiran E	<i>Informed Consent</i>	E-1
Lampiran F	<i>Form</i> Kuesioner.....	F-1
Lampiran G	Regresi Linear.....	G-1
Lampiran H	Reliabilitas dan Validitas Data <i>Try Out</i>	H-1
Lampiran I	Reliabilitas dan Validitas Data <i>Field</i>	I-1
Lampiran J	Korelasi Variabel Pada Persepsi Terhadap Pentingnya Agama...J-1	J-1
Lampiran K	Grafik <i>Scatter Plot</i>	K-1
Lampiran L	Statistik Deskriptif.....	L-1
Lampiran M	Korelasi Dimensi.....	M-1

