

KATA PENGANTAR

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

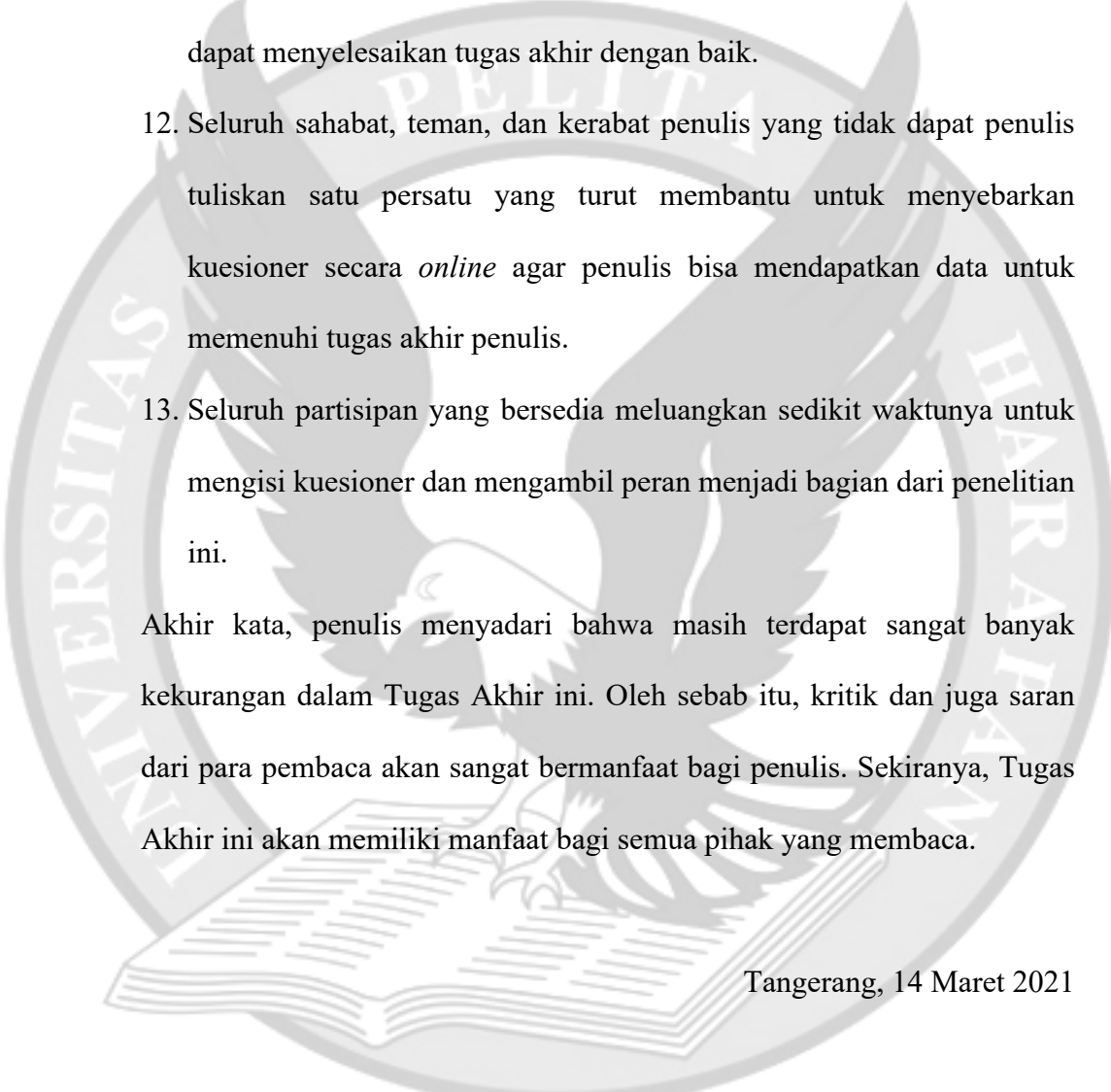
Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *FORMAL HELP-SEEKING ATTITUDES* PADA *EMERGING ADULTHOOD* YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, 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 banyak terima kasih 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 Erni F. Simanjuntak, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
4. Ibu Grace Indrawati, M.Psi., dan Ibu Wiwit Puspitasari, S.Psi., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan untuk skripsi penulis agar dapat berkembang dengan lebih baik lagi.
5. Mama, Papa, Cece Natasha, Koko Hans, selaku keluarga inti dari penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa-doa yang

terbaik untuk penulis meskipun penulis sedang tidak berada di dekat mereka.

6. Jason Suliang, selaku pacar yang selalu menemani, menyemangati, memberikan motivasi, dukungan, dan *self-esteem support* tanpa henti kepada penulis ketika penulis merasa tidak sanggup mengerjakan tugas akhir.
7. Vilia Christy, Michelle Torita, Clarine Iralia, Varrent Natasya, Renata Deandra, Agatha Edelweiss, Judith Devina, Claudia Andrea, Nadira Izminanda, Vivien Tanmas, dan Monica Keshya, selaku sahabat-sahabat terdekat penulis semasa kuliah, teman belajar dan juga teman berjuang dari masa awal perkuliahan hingga tugas akhir, yang selalu memberikan penghiburan, semangat, dukungan, dan juga teman menghabiskan waktu di luar kehidupan perkuliahan.
8. Jason Jonathan, Bernadetta Vega, Irena Florencia, selaku sahabat-sahabat terdekat penulis semenjak SMA hingga saat ini, yang selalu hadir ketika penulis mengeluh tentang proses pengerjaan tugas akhir, dan juga yang selalu menghibur, mendampingi penulis selama proses mengerjakan tugas akhir meskipun penulis tinggal jauh dari mereka.
9. Vivian, Ofar Guchi, Axel Nastalim, Daniel Marchell, Kevin Benaya, Jenaya Arabella, Yudo Muhammad, Azka Aulilla, Devita Aprilya, dan Susantie selaku teman *online* yang selalu menghibur, dan memberi penulis semangat dan rasa senang selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis tidak merasa sendiri.

- 
10. Shania Gabriela, dan Chika Patricia selaku teman penulis yang memberikan bantuan kepada penulis selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.
 11. Teman-teman Psikologi UPH 2017 yang turut membantu menyebarkan kuesioner skripsi penulis dan juga memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
 12. Seluruh sahabat, teman, dan kerabat penulis yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu yang turut membantu untuk menyebarkan kuesioner secara *online* agar penulis bisa mendapatkan data untuk memenuhi tugas akhir penulis.
 13. Seluruh partisipan yang bersedia meluangkan sedikit waktunya untuk mengisi kuesioner dan mengambil peran menjadi bagian dari penelitian ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat sangat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, kritik dan juga saran dari para pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Sekiranya, Tugas Akhir ini akan memiliki manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Tangerang, 14 Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR TABEL..... x

BAB I..... 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 10

1.3 Tujuan 10

1.4 Manfaat 10

1.4.1 Manfaat Teoretis 10

1.4.2 Manfaat Praktis..... 11

BAB II 12

2.1 *Self-Compassion* 12

2.1.1 Definisi *Self-Compassion* 12

2.1.2 Komponen *Self-Compassion* 13

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion* 15

2.1.4 Dampak *Self-Compassion* 17

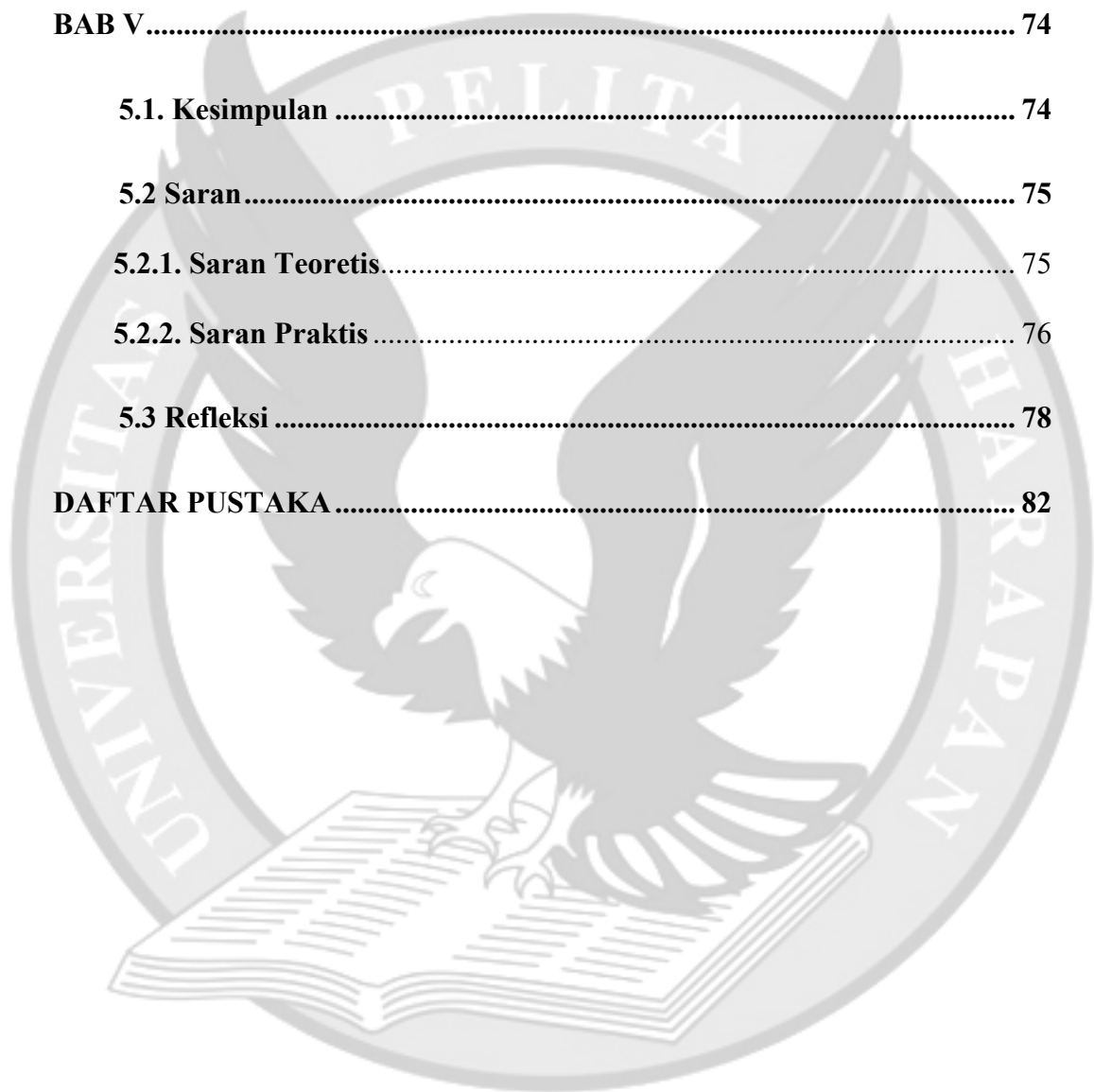
2.2 *Formal Help-Seeking Attitudes* 18

2.2.1 Definisi *Formal Help-Seeking Attitudes* 18

2.2.2 Faktor yang Menghambat <i>Formal Help-Seeking</i>	20
2.2.3 Faktor Pendorong <i>Formal Help-Seeking</i>	22
2.3 <i>Emerging Adulthood</i>	28
2.3.1 Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	28
2.3.2 Dinamika Psikologis <i>Emerging Adulthood</i>	28
2.3.3 Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	28
2.3.4 Area Perubahan pada <i>Emerging Adulthood</i>	30
2.4 Kekerasan Dalam Pacaran	31
2.4.1 Definisi Kekerasan Dalam Pacaran	31
2.4.2 Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran	32
2.4.3 Dampak Kekerasan Dalam Pacaran	32
2.4.4 <i>Emerging Adulthood</i> yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran	33
2.5 Kerangka Berpikir	34
BAB III	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel	41
3.2.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel	41
3.3 Definisi Operasional	42
3.3.1 Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	42
3.3.2 Definisi Operasional <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i>	43

3.3.3	Definisi Operasional Kekerasan Dalam Pacaran.....	44
3.4	Prosedur Penelitian.....	45
3.4.1	Tahap Persiapan.....	45
3.4.2	Tahap Pelaksanaan	46
3.4.3	Tahap Pelaporan	47
3.5	Pengolahan Data.....	47
3.6	Instrumen Penelitian.....	48
3.6.1	<i>Composite Abuse Scale Revised – Short Form (CAS_R-SF)</i>	48
3.6.2	Skala Welas Diri (SWD)	49
3.6.3	<i>Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS)</i>	50
3.7	Hasil Uji Coba Alat Ukur	51
BAB IV	54
4.1.	Hasil Analisis	54
4.1.1.	Data Demografis	54
4.1.2.	Analisis Validitas dan Reliabilitas	59
4.1.3.	Analisis Deskriptif Variabel	60
4.1.4.	Analisis Normalitas Variabel	61
4.1.5.	Analisis Korelasi dan Uji Hipotesis	62
4.1.6.	Uji Analisis Data Tambahan	63
4.1.6.1.	Korelasi Domain <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i>	63
4.1.6.2.	Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin	64

4.1.6.3 Uji Beda <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin	64
4.1.6.4 Analisis Uji Korelasi Variabel Penelitian dengan Usia	65
4.2 Diskusi	65
BAB V	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2 Saran	75
5.2.1. Saran Teoretis	75
5.2.2. Saran Praktis	76
5.3 Refleksi	78
DAFTAR PUSTAKA	82



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i>	34
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Blueprint <i>Composite Abuse Scale Revised – Short Form</i> (CAS _R -SF)	49
Tabel 3. 2. Blueprint Skala Welas Diri (SWD).....	50
Tabel 3. 3. Blueprint <i>Mental Help Seeking Attitudes Scale</i> (MHSAS).....	51
Tabel 3. 4. Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas Data <i>Try Out</i>	53
Tabel 4. 1. Karakteristik Partisipan.....	55
Tabel 4. 2 Validitas dan reliabilitas alat ukur variabel.....	59
Tabel 4. 3 Analisis deskriptif variabel	60
Tabel 4. 4 Analisis Normalitas Variabel	62
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Korelasi.....	62
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis Penelitian	63
Tabel 4. 7 Uji Korelasi Domain <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i>	63
Tabel 4. 8 Uji Beda <i>Self-Compassion</i> dengan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4. 9 Uji Beda <i>Formal Help-Seeking Attitudes</i> dengan Jenis Kelamin	64