

**HUBUNGAN WELAS DIRI DAN *POST-TRAUMATIC STRESS*
DISORDER PADA *EMERGING ADULT* YANG BERDUKA**

SKRIPSI

Antonina Ayuning Budi

17.E1.0024



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**HUBUNGAN WELAS DIRI DAN *POST-TRAUMATIC STRESS*
DISORDER PADA *EMERGING ADULT* YANG BERDUKA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Antonina Ayuning Budi

17.E1.0024



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

27 Juli 2022

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi M.Si)

Pembimbing Utama

(Dr. Suparmi M.Si)

Dewan Penguji

(Dr. Y. Bagus Wisyanto, M.S)

(Dr. Dra. Lucia Hernawati, M.S)

(Dr. Suparmi M.Si)

PERNYATAAN.

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dengan sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 24 Juli 2022

Yang menyatakan



Antonina Ayuning Budi

17.E1.0024

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Antonina Ayuning Budi

Program Studi : Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas : Fakultas Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Welas Diri dan *Post-Traumatic Stress Disorder* pada *Emerging Adult* yang Berduka". Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 27 Juli 2022

Yang menyatakan



Antonina Ayuning Budi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada

Tuhan Yesus yang paling dalam mengasihi saya;

**Papa (dr. FX Nanang Heru Prabowo, SpB), Mama (dr. F Yunarti, SpTHT,
MSiMed), adik (Yohanita Ayuning Budi) yang hadir seutuhnya memahami saya;
teman-teman yang mendukung saya dalam berbagai bentuk cinta yang indah.**

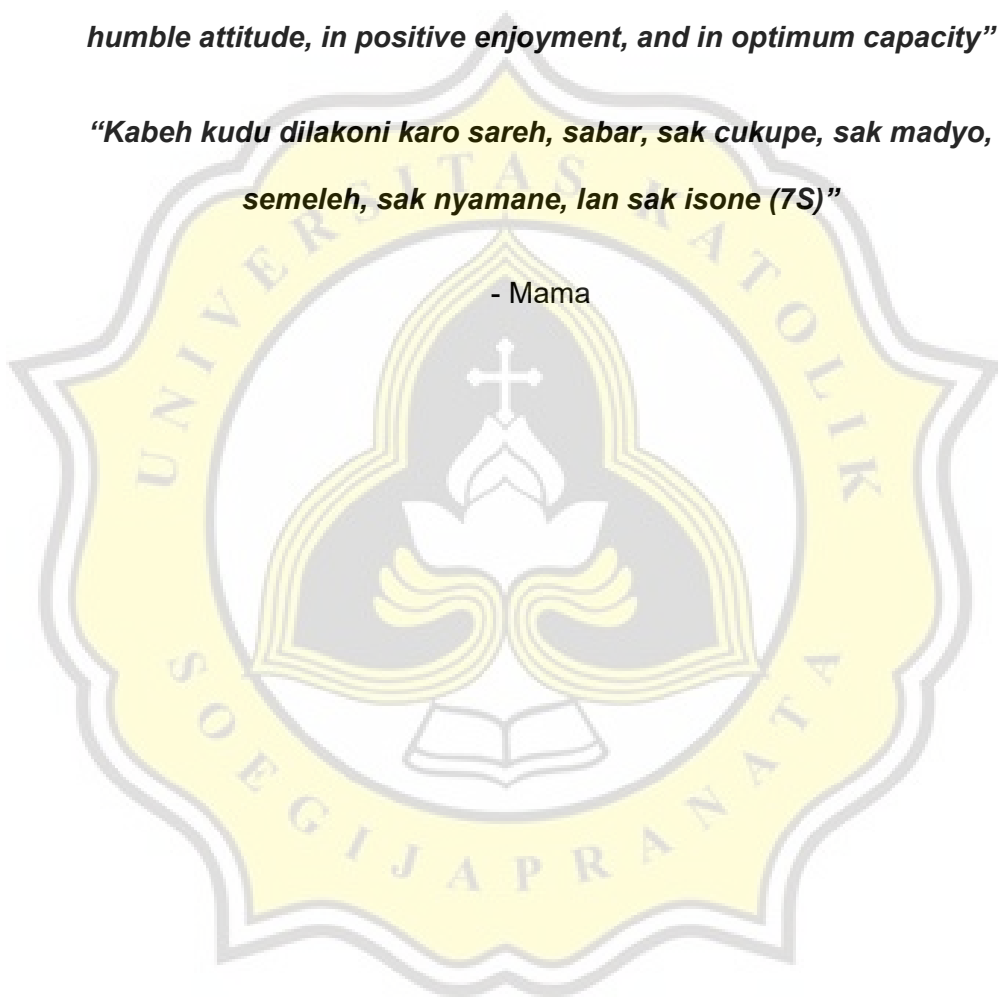


MOTTO

“Get things done in calm manner, in patience, in moderation, in proportion, in humble attitude, in positive enjoyment, and in optimum capacity”

“Kabeh kudu dilakoni karo sareh, sabar, sak cukupe, sak madyo, semeleh, sak nyamane, lan sak isone (7S)”

- Mama



UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yesus atas berkat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Welas Diri dan *Post-Traumatic Stress Disorder* pada *Emerging Adult* yang Berduka”.

Dalam perjalanan penulis mengerjakan skripsi beserta berbagai macam tantangannya, hingga prosesnya berjalan lancar dan selesai tepat waktu tentu tidak lepas dari doa, dukungan, penyemangat dari beberapa pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan izin dan dukungan untuk penelitian ini.
2. Dr. Suparmi, M.Si, selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi yang telah memberikan izin dalam penelitian ini. Beliau juga selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan memberikan motivasi penyemangat selama penulis menyusun skripsi.
3. Monika Windriya Satyajati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen wali Kelas 01 Angkatan Th. 2017 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan perhatian, dukungan, dan arahan kepada penulis selama proses perkuliahan.

4. Seluruh Dosen Pengajar dan Tenaga Kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah menyampaikan pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis hingga akhir masa studi, juga responsif membantu penulis dalam hal surat menyurat.
5. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang dengan ramah melayani penulis saat mencari referensi.
6. Maria Wening Sulistyowati Handayani, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Dicky Sugianto, M.Psi, Psikolog yang telah mengizinkan penulis memakai skala ciptaannya dalam penelitian ini.
7. Komunitas yang menaungi OMK di Kota Semarang, komunitas orang dewasa yang berduka, serta CTR Unika yang telah bersedia membantu mencari responden untuk penelitian ini. Serta terima kasih sebesar-besarnya bagi para partisipan penelitian yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
8. Orang tua penulis yakni Papa (dr. Nanang Heru Prabowo, SpB) dan Mama (dr. Yunarti, SpTHT, MSiMed) serta adik penulis (Yohanita Ayuning Budi) yang selalu hadir menemani dan memberikan dukungan terbaiknya selama penulis menjalani perkuliahan serta proses mengerjakan skripsi.
9. Elsa, Astri, dan Puspita sebagai sahabat yang telah banyak membantu penulis ketika menyusun skripsi dan saling mendukung satu sama lain. Juga untuk teman-teman yang menyemangati penulis melalui masa perkuliahan dengan lebih asyik, yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

10. Para mentor, serta pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang memberikan pendampingan, bimbingan, serta membagikan pengalamannya yang bermanfaat kepada penulis selama ini

Penulis menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna, namun peneliti berharap penelitian ini bisa memberikan manfaat dan sumbangsih positif bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, 24 Juli 2022

Penulis

Antonina Ayuning Budi

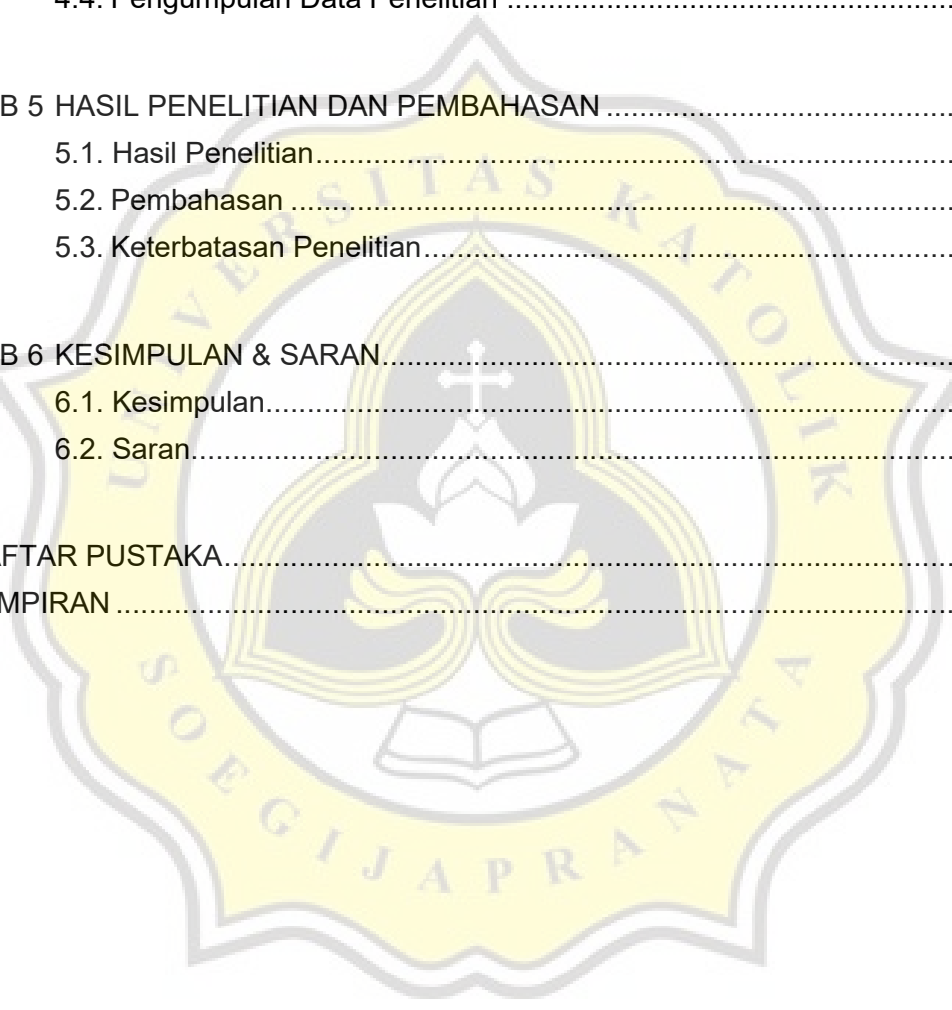
17.E1.0024



DAFTAR ISI

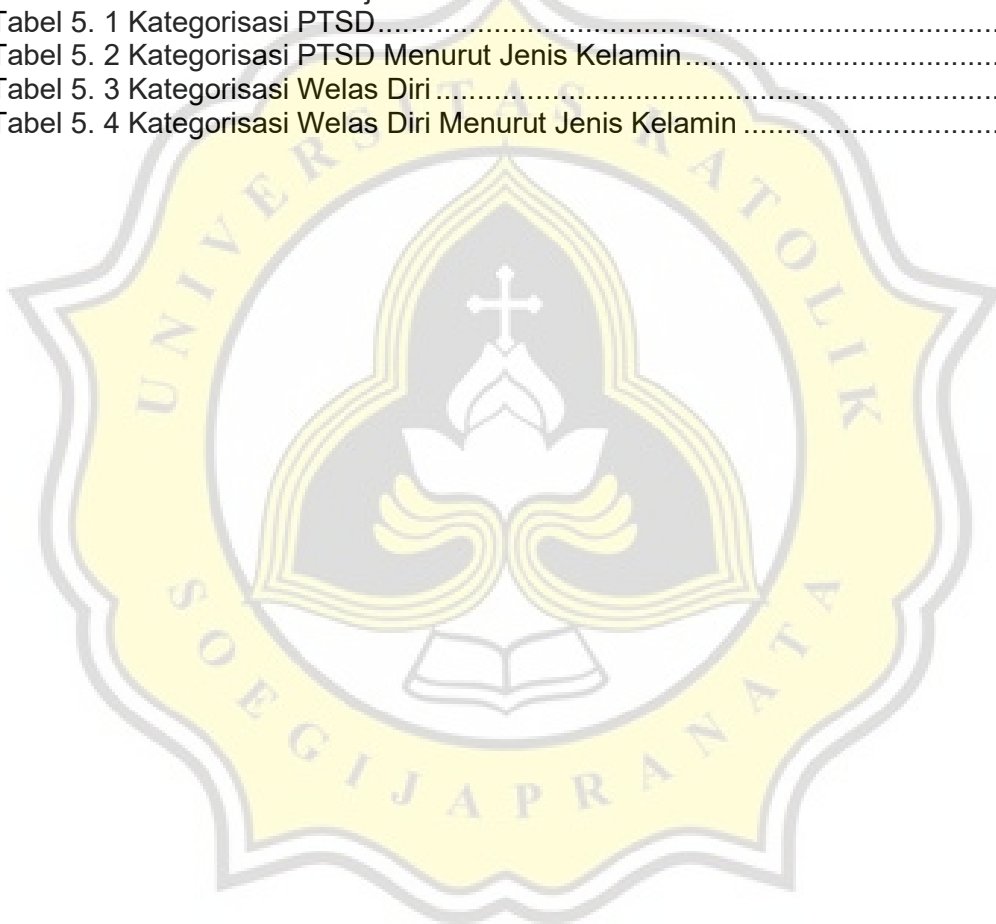
Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iii
Ucapan Terimakasih.....	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Lampiran	xii
Abstrak	xiii
Abstract	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan	9
1.3. Manfaat	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> pada <i>Emerging Adult</i> yang Berduka	11
2.2. Welas Diri.....	19
2.3. Hubungan Antara Welas Diri dan <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> pada <i>Emerging Adult</i> yang Berduka	22
2.4. Hipotesis	27
BAB 3 METODE PENELITIAN	28
3.1. Metode Penelitian.....	28
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.3. Definisi Operasional.....	28
3.4. Subjek Penelitian	29
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6. Teknik Analisis Data	34

BAB 4 PERSIAPAN DAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	35
4.1. Orientasi Kancan	35
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	37
4.3. Uji Coba Alat Ukur	39
4.4. Pengumpulan Data Penelitian	40
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
5.1. Hasil Penelitian.....	42
5.2. Pembahasan	45
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB 6 KESIMPULAN & SARAN.....	50
6.1. Kesimpulan.....	50
6.2. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	56



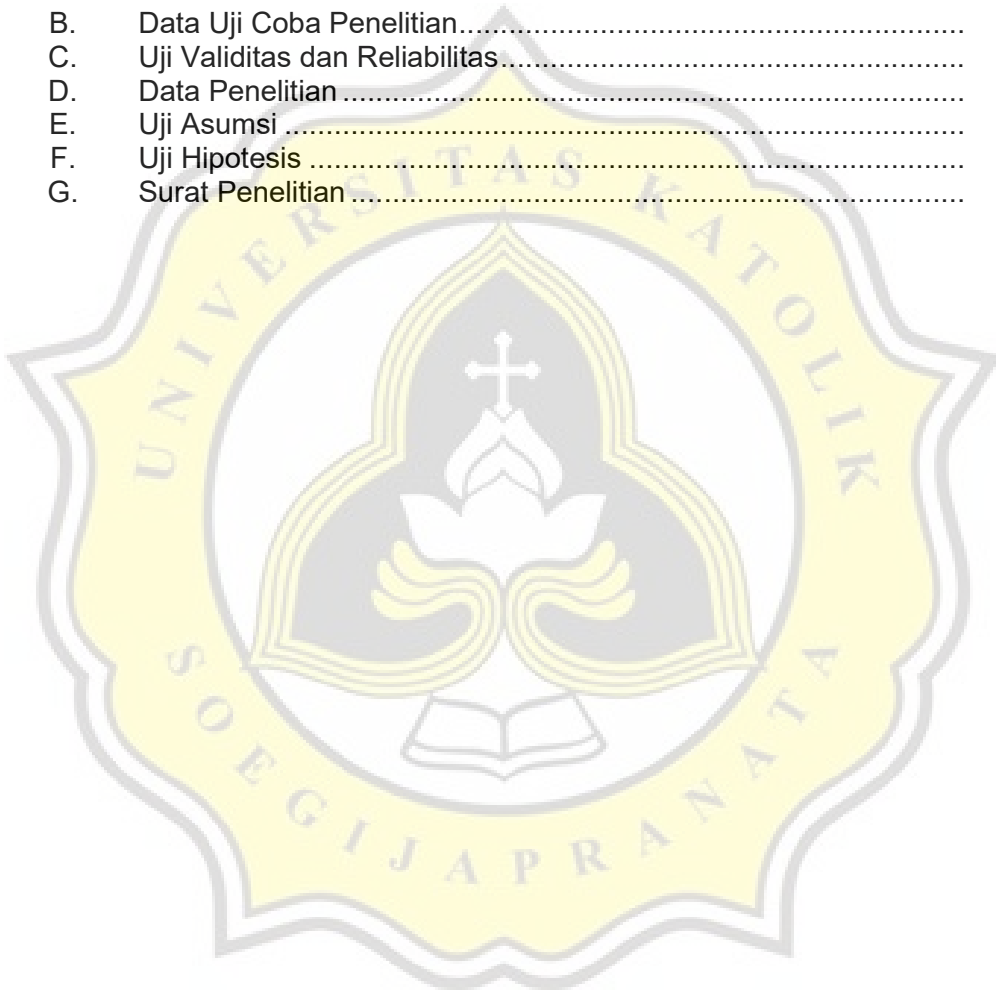
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sebaran Item Skala Welas Diri (Sugianto dkk., 2020).....	32
Tabel 3. 2 Skoring Aspek-aspek Skala Welas Diri	33
Tabel 3. 3 Sebaran Skala PTSD (Handayani, 2016).....	34
Tabel 4. 1 Sebaran Item Valid Skala Welas Diri.....	40
Tabel 4. 2 Sebaran Usia Subjek Penelitian.....	41
Tabel 5. 1 Kategorisasi PTSD.....	44
Tabel 5. 2 Kategorisasi PTSD Menurut Jenis Kelamin.....	44
Tabel 5. 3 Kategorisasi Welas Diri	45
Tabel 5. 4 Kategorisasi Welas Diri Menurut Jenis Kelamin	45



DAFTAR LAMPIRAN

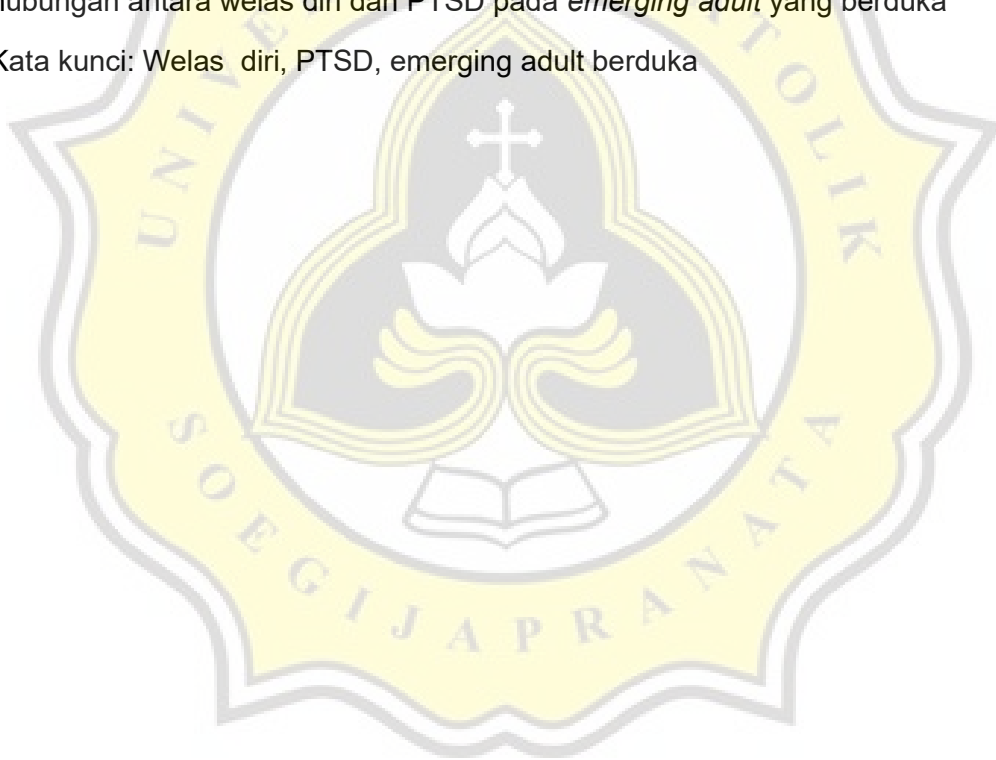
Lampiran	Halaman
A. Kuesioner Penelitian.....	57
B. Data Uji Coba Penelitian.....	72
C. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	79
D. Data Penelitian.....	90
E. Uji Asumsi.....	97
F. Uji Hipotesis.....	105
G. Surat Penelitian.....	107



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara welas diri dan PTSD pada *emerging adult* yang berduka. Hipotesis yang diajukan adalah “Ada hubungan negatif antara welas diri dan PTSD pada *emerging adult yang berduka*”. Pemilihan subjek yaitu *emerging adult* berusia 18 sampai 25 tahun yang berasal dari kota-kota besar di Indonesia, dengan kriteria sedang berduka karena meninggalnya keluarga atau kerabat minimal dalam waktu satu bulan. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 59 orang. Alat ukur yang dipakai adalah Skala Welas Diri dan Skala PTSD. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Product Moment. Hasil Penelitian menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ($r_{xy} = -0,452$, $p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara welas diri dan PTSD pada *emerging adult yang berduka*

Kata kunci: Welas diri, PTSD, *emerging adult* berduka



ABSTRACT

This research aims to recognize a relationship between self-compassion and PTSD in emerging adults who grieve. The research hypothesis proposes there is a negative relationship between self-compassion and PTSD in emerging adults who grieve. Subjects are emerging adults aged between 18 – 25 years old who reside in several big cities in Indonesia and who also experience grief caused by the death of a parent or relative for a minimum of a month. The number of subjects who participated in this research is 59 individuals. Collected data is measured using Self-Compassion Scale and PTSD Scale. The researcher applies the Product Moment correlation technique for the analysis resulting in a significant negative correlation ($r_{xy} = -0,452$, $p < 0,01$). Therefore, the proposed hypothesis is accepted. This research concludes that there is a significant negative relationship between self-compassion and PTSD in emerging adults who grieve.

Keywords: Self-compassion, PTSD, emerging adult grief

