

**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA DEWASA AWAL YANG
MELAKUKAN *SELF HARM***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**



Wardha Syafiqah Arraya

1910321003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2024

SELF COMPASSION ON EARLY ADULTHOOD WHO SELF HARM

Wardha Syafiqah Arraya¹⁾, Fitratul Ilahi²⁾, Dwi Puspasari²⁾,
Rani Armalita²⁾, Siska Oktari²⁾

Major of Psychology, Faculty of Medicine, Andalas Univeristy

1) Psychology Student, Faculty of Medicine, Andalas University

2) Departement of Psychology, Universitas Andalas

wardhaarraya@gmail.com

ABSTRACT

Self harm is an emotional response in the form behaviors such as cutting the wrist, and causing long-lasting negative effects on psychological well-being. Early adult self-compassion that commits self-harm is low, individuals criticize themselves excessively and are closed from the environment. Early adults who have self-compassion accept their limitations, are open to the environment and are objective about problems. Therefore, self-compassion is needed to help early adulthood in facing difficulties adaptively. The purpose of the study was to obtain an overview of self-compassion in early adults who committed self-harm. The method used is quantitative descriptive. The sampling technique is volunteer sampling. The characteristics of the participants in this study were early adults who committed self-harm, aged 18-25 years, domiciled in JABODETABEK. The sample was 298 people. Data collection was carried out with the Self Compassion Scale adapted by Sugianto (2020) from Neff (2019), the number of items was 26 items, reliability was 0.945. The results of the analysis of this study obtained 54.7% or 163 people had low self-compassion, 46.62% or 127 people in the medium category, and 2.68% or 8 people in the high category. Demographic differences were significant in gender (0.002), education (0.018), domicile (0.039), seeking help (0.005), and objectivity (0.013).

Keywords: self compassion, early adulthood, developmental psychology

GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA DEWASA AWAL YANG MELAKUKAN *SELF HARM*

Wardha Syafiqah Arraya¹⁾, Fitriatul Ilahi²⁾, Dwi Puspasari²⁾

Rani Armalita²⁾, Siska Oktari²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

1) Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

2) Staf Pengajar Departemen Psikologi, Universitas Andalas

wardhaarraya@gmail.com

ABSTRAK

Self harm adalah respons emosi dalam bentuk perilaku menyakiti diri seperti mengiris pergelangan tangan, dan menimbulkan efek negatif yang berkepanjangan terhadap kesejahteraan psikologis. *Self compassion* dewasa awal yang melakukan *self harm* termasuk rendah, individu mengkritisi diri sendiri secara berlebihan serta tertutup dari lingkungan. Dewasa awal yang memiliki *self compassion* menerima keterbatasan diri, terbuka pada lingkungan dan bersikap objektif pada masalah. Oleh karena itu, dibutuhkan *self compassion* untuk membantu dewasa awal dalam menghadapi kesulitan dengan adaptif. Tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai *self compassion* pada dewasa awal yang melakukan *self harm*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah *volunteer sampling*. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini dewasa awal yang melakukan *self harm*, usia 18-25 tahun, berdomisili di JABODETABEK. Sampel sebanyak 298 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan *Self Compassion Scale* yang diadaptasi oleh Sugianto (2020) dari Neff (2019), jumlah aitem sebanyak 26 butir, reliabilitas sebesar 0,945. Hasil analisis penelitian ini memperoleh 54,7% atau 163 orang memiliki *self compassion* rendah, 46,62% atau 127 orang kategori sedang, dan 2,68% atau 8 orang kategori tinggi. Perbedaan demografi ada signifikansi pada jenis kelamin (0.002), pendidikan (0.018), domisili (0.039), mencari pertolongan (0.005), dan objektivitas (0.013).

Kata Kunci: *self compassion*, dewasa awal, psikologi perkembangan