

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA/I
KAMPUS X DI KOTA BEKASI

SKRIPSI



Oleh :

MUHAMMAD AZFIAN SEPTIANDI
201310515017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* Dengan Kesepian
Pada Mahasiswa/I Kampus X Di Bekasi

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD AZFIAN SEPTIANDI

Nomor Pokok Mahasiswa : 201310515017

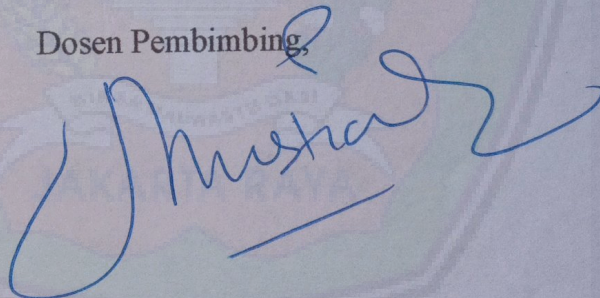
Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2020

Bekasi, 24 Juli 2020

MENYETUJUI,

Dosen Pembimbing,



Dr. Sulustiasih M.Si

NIDN. 0330086105

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self Compassion* Dengan Kesepian
Pada Mahasiswa/i Kampus X Di Bekasi
Nama Mahasiswa : MUHAMMAD AZFIAN SEPTIANDI
Nomor Pokok Mahasiswa : 201310515017
Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2020

Bekasi, 24 Juli 2020

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Tugimin Supriyadi, MM, Psikolog

NIDN. 0310076603

Penguji I : Andreas C. W. Nugraha, S.Fil., MA

NIDN. 0316028903

Penguji II : Dr. Sulistiasih, M.Si

NIDN. 0330086105

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi saya yang berjudul **Hubungan *Self Compassion* dengan Kesepian Pada Mahasiswa/i Kampus X di Bekasi.**

Ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya member izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 24 Juli 2020

Yang membuat Pernyataan



MUHAMMAD AZFIAN SEPTIANDI

201310515017

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA/I KAMPUS X DI BEKASI

Muhammad Azfian Septiandi

201310515017

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ABSTRAK

Salah satu dampak penggunaan media sosial, mendorong munculnya kesepian pada diri seseorang. Mahasiswa/i yang pada umumnya di kalangan dewasa awal juga terpengaruh. Kesepian adalah perasaan atau kegelisahan subjectif dikarenakan keadaan emosi seseorang yang tidak menyenangkan karena kurangnya keintiman hubungan. Kesepian dipengaruhi kurangnya empati, ketakutan ditolak, kurangnya *self compassion*, sikap pesimis. Mahasiswa/i yang tidak bisa menerima situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan pada dirinya atau dikenal dengan istilah *self compassion* dapat menyebabkan kesepian.

self compassion adalah bentuk sikap yang ditunjukkan seseorang untuk menenangkan diri, mencintai, bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa/i kampus x di bekasi diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *self compassion* dan kesepian. Analisis korelasi dipakai untuk mengevaluasi data dan menghasilkan $r_{xy} = 0,568^{**}$ dengan $P=0,000$ ($P<0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan kesepian. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk bisa meneliti faktor lain dari kesepian atau dengan variable yang sama dengan penulis tetapi

disarankan untuk menambah jumlah subjek supaya dapat gambaran hasil lebih memuaskan.

Kata Kunci : *self compassion*, kesepian.



**RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION WITH LONELY
IN CAMPUS X STUDENTS IN BEKASI**

Muhammad Azfian Septiandi

201310515017

Faculty of Psychology, Bhayangkara University, Greater Jakarta

ABSTRACT

One impact of the use of social media, encourage the emergence of loneliness in a person. Students who are generally among the early adults are also affected. Loneliness is a subjective feeling or anxiety due to an unpleasant emotional state due to a lack of relationship intimacy. Loneliness is influenced by lack of empathy, fear of being rejected, lack of self compassion, pessimism. Students who cannot accept situations and conditions that are unpleasant to them or are known as self compassion can cause loneliness.

self compassion is a form of attitude shown by someone to calm down, love, be generous to oneself when experiencing an unpleasant event. This study involved 100 students in campus in Bekasi taken using the Purposive Sampling technique. Data collection uses two scales namely self compassion scale and loneliness. Correlation analysis is used to evaluate data and produce $r_{xy} = 0.568^{**}$ with $P = 0,000$ ($P < 0.05$). These results indicate a positive and significant relationship between self compassion and loneliness. Suggestions for further researchers to be able to examine other factors of loneliness or with the same variables as the author but it is advisable to increase the number of subjects so that the description of the results is more satisfying.

Keywords: self compassion, loneliness.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA/I KAMPUS X DI BEKASI"**.

Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sarjana psikologi pada fakultas psikologi, program studi ilmu psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang sangat membantu penulis dalam berbagai hal. Oleh karena itu, penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada :

1. Ibu Dr. Sulistiasih M.Si. selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Mira Sekar Arumi, S.Psi, M.psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Yang tak hentinya memberi semangat dan motivasi kepada penulis.
3. Seluruh dosen, staff dan karyawan Program studi ilmu psikologi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi.
4. Kepada para mahasiswa/i kampus x dibekasi yang tidak bisa penulis sebut satu persatu. Terima kasih telah membantu penulis dalam penelitian ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kepada kedua orang tua tercinta mamah dan papah yang telah banyak memanjatkan doa dan dukungannya kepada penulis baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan penulis.
6. Terima kasih untuk yang terkasih yang tersayang anak dan istri ku, yang selalu mendampingi, mendoakan, mensupport, menyemangati penulis dalam menulis skripsi ini sehingga sekarang skripsi ini bisa selesai.

7. Buat temen-temen reguller sore, seperjuangan skripsi, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terima kasih karna sama-sama berjuang membuat skripsi, tapi tak segan membantu penulis, mensupport penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kebaikan penulis dimasa yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Bekasi, 17 Juli 2020

Penulis

(Muhammad Azfian Septiandi)

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | i |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 10 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 10 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 10 |
| 1.5 Keaslian Penelitian..... | 11 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Kesepian | |
| 2.1.1 Definisi Kesepian | 14 |
| 2.1.2 Aspek Kesepian | 15 |
| 2.1.3 Jenis-Jenis Kesepian | 16 |
| 2.1.4 Karakteristik Kesepian | 16 |
| 2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian | 17 |
| 2.1.6 Cara Menanggulangi Kesepian | 20 |
| 2.2 <i>Self Compassion</i> | |
| 2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i> | 21 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.2.2 | Faktor-faktor <i>Self Compassion</i> | 22 |
| 2.2.3 | Aspek <i>Self Compassion</i> | 23 |
| 2.3 | Dewasa Awal | |
| 2.3.1 | Definisi Dewasa Awal | 24 |
| 2.3.2 | Ciri-Ciri Umum Dewasa Awal | 25 |
| 2.3.3 | Tugas Perkembangan Dewasa Awal | 26 |
| 2.4 | Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kesepian | 27 |
| 2.5 | Kerangka Konseptual | 31 |
| 2.6 | Hipotesis Penelitian | 32 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | | |
|---------|---|----|
| 3.1 | Tipe Penelitian | 33 |
| 3.2 | Identitas Variable Penelitian | 33 |
| 3.3 | Definisi Operasional Variable Penelitian | |
| 3.3.1 | Definisi Operasional <i>Self Compassion</i> | 33 |
| 3.3.2 | Definisi Operasional Kesepian | 34 |
| 3.4 | Populasi dan Sample Penelitian | |
| 3.4.1 | Populasi | 34 |
| 3.4.2 | Sample | 34 |
| 3.5 | Teknik Pengumpulan Data | |
| 3.5.1 | Instrumen Penelitian | 36 |
| 3.5.1.1 | Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> | 36 |
| 3.5.1.2 | Blue Print Skala Kesepian | 37 |
| 3.5.2 | Validitas dan Reliabilitas | 38 |
| 3.5.2.1 | Validitas | 39 |
| 3.5.2.2 | Reliabilitas | 40 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1 Ruang Lingkup Penelitian | 43 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian | |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian | 43 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian | 44 |
| 4.3 Hasil Penelitian | |
| 4.3.1.1 Kategorisasi Subjek <i>Self Compassion</i> | 44 |
| 4.3.1.2 Kategorisasi Subjek Kesepian | 46 |
| 4.3.2 Uji Asumsi | |
| 4.3.2.1 Uji Normalitas | 48 |
| 4.3.2.2 Uji Linieritas | 50 |
| 4.3.3 Uji Hipotesis | |
| 4.3.3.1 Uji Korelasi | 51 |
| 4.4 Pembahasan | 52 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 53 |
| 5.2 Saran | |
| 5.2.1 Saran Praktis | 53 |
| 5.2.2 Saran Teoritis | 54 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | xi |
|----------------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------|------------|
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | xii |
|--------------------------------|------------|

DAFTAR TABEL

Halaman

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Skor Jawaban Responden..... | 35 |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> | 36 |
| Tabel 3.3 Blue Print Skala Kesepian..... | 37 |
| Tabel 3.4 Rentang Validitas Kesepian..... | 39 |
| Tabel 3.5 Rentang Validitas <i>Self Compassion</i> | 39 |
| Tabel 3.6 Klasifikasi Skor Reliabilitas..... | 41 |
| Tabel 3.7 Reliability Statistic Kesepian..... | 41 |
| Tabel 3.8 Reliability Statistic <i>Self Compassion</i> | 42 |
| Tabel 4.1 Hasil Hitungan SPSS dan manual variable <i>Self Compassion</i> | 45 |
| Tabel 4.2 Kategorisasi Penelitian pada variabel <i>Self Compassion</i> | 46 |
| Tabel 4.3 Hasil Hitungan SPSS dan manual variable Kesepian | 47 |
| Tabel 4.4 Kategorisasi Penelitian pada variabel Kesepian | 48 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas..... | 49 |
| Tabel 4.6 Uji Linieritas..... | 50 |
| Tabel 4.7 Uji Correlation..... | 51 |