

**SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA MAHASISWA
PERANTAU DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Julia Clara Della Simatauw

20090000044

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

MALANG

2024

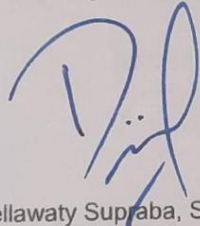
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Julia Clara Della Simatauw
NIM : 20090000044
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Merdeka Malang

Malang, 29 Juli 2024

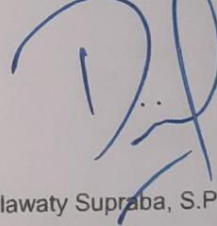
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau
di Universitas Merdeka Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Julia Clara Della Simatauw

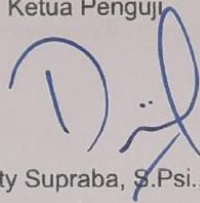
20090000044

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 8 Juli 2024

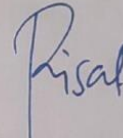
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Risa Juliadilla, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Anggota Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 29 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Julia Clara Della Simatauw
Nomor Pokok : 20090000044
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* dengan
Loneliness pada Mahasiswa Perantau di
Universitas Merdeka Malang
Lokasi Penelitian : Universitas Merdeka Malang, Kota Malang
Alat Rumah Asal : Arjasa, Jember, Jawa Timur
No. Telp/ Email : 085755290118/ juliaclaradella5@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 29 Juli 2024



(Julia Clara Della Simatauw)

MOTTO

"Always stay humble and kind. When the dreams you're dreaming come to you, when the work you put in is realized. Let yourself feel the pride but always stay humble and kind."

(Humble and Kind - Tim McGraw)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria. Segala kelimpahan, berkat kasih dan sayang-Mu yang telah senantiasa memberikan kekuatan dan ilmu. Berkah karunia dan kemudahan yang telah Engkau berikan padaku hingga akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Penulis juga ingin mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orangtua Ema Susana dan King Yosep Simatauw, adik tercinta Cornelius Daniel Simatauw, nenek Siti Rochani, saudara sepupu Angelica Novita Putri, beserta keluarga besar. Terimakasih atas dukungan, doa, perhatian, motivasi, dan hiburansampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kepada sahabat dan teman terbaik, Ayu Putri, Khatarina Tuto, Andrea Vilkanova, Arwa Nurul, Juwita Trinovita, Virzagita, Irma Latul, selalu memberikan saran dan bantuan selama proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas segala bantuan, nasehat, hiburan, dan semangatnya.

Kepada dosen pembimbing skripsi penulis, Ibu Dellawaty Supraba, S. Psi., M.Si. Terimakasih banyak karena sudah membantu, menasihati, dan mengajari penulis selama proses bimbingan skripsi ini. Saya akan selalu mengingat bantuan dan kesabaran dari Ibu.

Yang terakhir saya ingin berterimakasih kepada diri sendiri, karena tidak menyerah, berusaha memberikan yang terbaik selama proses pengerjaan skripsi dan telah berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 29 Juli 2024

Julia Clara Della Simatauw

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria dan atas dukungan, nasihat, doa, dan hiburan dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, karena atas berkat dan karuniaNya lah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Orangtua tersayang Bapak King Yosep Simatauw dan Ibu Ema Susana yang telah memberikan dukungan, doa, dan nasihat untuk keberhasilan penulis. Juga adik kandung Cornelius Daniel Simatauw dan adik sepupu Angelica Novita Putri yang telah memberikan hiburan dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang telah memberikan waktunya untuk mengajar, menasihati, dan menuntun penulis selama proses pengerjaan skripsi, khususnya Ibu Dellawaty Supraba, S. Psi., M.Si. yang juga merupakan dosen pembimbing penulis. Terimakasih banyak atas bantuannya selama ini.
4. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang telah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran lainnya.
5. Sahabat dan teman tersayang, tanpa semangat, nasihat, dan bantuan kalian semua mungkin penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Malang, 29 Juli 2024

Julia Clara Della Simatauw

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Merdeka Malang”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis terbuka dengan segala kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhir kata, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Serta berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Malang, 29 Juli 2024

Julia Clara Della Simatauw

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	7
D. Manfaat Penulisan.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Loneliness</i>	8
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	8
2. Faktor <i>Loneliness</i>	9
3. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	10
4. Karakteristik <i>Loneliness</i>	11
B. <i>Self-Compassion</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	12
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	12
3. Aspek <i>Self-Compassion</i>	14
4. Ciri-ciri <i>Self-Compassion</i>	15
C. Mahasiswa Perantau.....	16
D. Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i>	17
E. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	19
1. Variabel Bebas : <i>Self-Compassion</i>	20
2. Variabel Terikat : <i>Loneliness</i>	20
C. Partisipan Penelitian.....	20
1. Populasi	20
2. Sampel.....	21
D. Cara Pengumpulan Data	22
1. Skala <i>Self-Compassion</i>	22
2. Skala <i>Loneliness</i>	23
E. Cara Analisis Data.....	23
1. Uji Normalitas	23
2. Uji Linieritas.....	24
3. Uji Hipotesis	24
F. Prosedur Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Subjek Penelitian	26
1. Jenis Kelamin	26
2. Usia.....	27
B. Kategorisasi Data	27
C. Statistik Deskriptif Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	29
D. Hasil Uji Hipotesis	30
1. Uji Normalitas	30
2. Uji Linieritas.....	31
3. Uji Hipotesis	31
E. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pembagian Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	26
Tabel 2 Pembagian Partisipan Berdasarkan Usia.....	27
Tabel 3 Pemaparan Data Penelitian Skala	28
Tabel 4 Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i>	28
Tabel 5 Kategorisasi Data <i>Loneliness</i>	29
Tabel 6 Nilai Alat Ukur	30
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas	31
Tabel 9 Hasil Analisa Regresi	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian	18
----------------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin Penelitian	42
Lampiran 2 Skala	44
Lampiran 3 Uji Normalitas	50
Lampiran 4 Uji Linieritas	52
Lampiran 5 Uji Regresi.....	55
Lampiran 6 Tabulasi Data	57
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Publikasi	63
Lampiran 8 Turnitin	65
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	68

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Julia Clara Della Simatauw

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

juliaclaradella5@gmail.com

INTISARI

Loneliness merupakan salah satu efek psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang merantau. Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Merdeka Malang. Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran yaitu skala *self-compassion* dan skala *loneliness*. Penentuan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Analisis data memanfaatkan analisa regresi, kemudian pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dari hasil Analisa didapatkan nilai R^2 sebesar 0.579 artinya *self-compassion* memberi pengaruh pada *loneliness* secara moderat yaitu 57,9%. Juga ditemukan bahwa *self-compassion* dengan *loneliness* berpengaruh secara negatif artinya *self-compassion* yang tinggi diikuti juga dengan *loneliness* yang rendah. Oleh karena itu, diangankan bagi setiap mahasiswa rantau dapat meningkatkan *self-compassion*, sebab dapat membantu mencegah dan mengurangi perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Kata Kunci : *Self-compassion*, *Loneliness*, Mahasiswa Rantau

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN
AWAY STUDENTS AT MERDEKA UNIVERSITY MALANG**

Julia Clara Della Simatauw

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

juliaclaradella5@gmail.com

ABSTRACT

Loneliness is one of the psychological effects often experienced by students who are abroad. One of the factors that influences loneliness is self-compassion. The aim of this research is to determine the relationship between self-compassion and loneliness in migrant students at Merdeka University, Malang. This research uses two measurement scales, namely the self-compassion scale and the loneliness scale. The sample used was purposive sampling. Data analysis uses regression analysis, then data collection uses a questionnaire. From the analysis results, it was found that the R² value was 0.579, meaning that self-compassion had a moderate influence on loneliness, namely 57.9%. It was also found that self-compassion and loneliness had a negative effect, meaning that high self-compassion was also followed by low loneliness. Therefore, it is hoped that every overseas student can increase self-compassion, because it can help prevent and reduce feelings of loneliness in overseas students.

Keywords: Social Support, Work Stress, Health Worker.