

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana**

**Psikologi**



**Frielly Jane Mandagi**

**19090000169**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

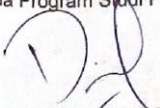
Nama : Frielly Jane Mandagi  
Nim : 19090000169  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang

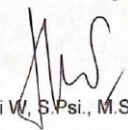
Malang, 21 Agustus 2023

**DISETUJUI DAN DITERIMA :**

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing

  
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

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

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang  
  
Dr. Nawang Warsi W. Landari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Frielly Jane Mandagi

19090000169

**Telah dipertahankan di depan penguji**

**Pada tanggal 21 Agustus 2023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

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

Sekretaris Penguji

M. Untung Manara, S.Psi., MA., P.hD

Anggota Penguji

Al Thuba Septa P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Malang, 21 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frielly Jane Mandagi

Nim : 19090000169

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion*  
Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota  
Malang

No. Telp/Email : [081255612591/mandagijane@gmail.com](mailto:081255612591@mandagijane@gmail.com)

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 21 Agustus 2023



Frielly Jane Mandagi

## **MOTTO**

Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala  
rencanamu.

Amsal 16 : 3

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi dan gelar sarjana ini kepada:

Kedua orangtuaku dan keluarga yang selalu mendukung penulis dalam doa, selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil dan sudah menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Teman-teman yang ada di Kota Malang yang sudah berkontribusi dalam menemani penulis dan saling memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Paling utama adalah untuk diri sendiri yang selalu semangat melawan rasa malas dan tidak menyerah, terima kasih diri sendiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihNya yang dilimpahkan dan selalu menyertai penulis dalam penyelesaian skripsi, sehingga dengan anugerahNya juga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang” dengan baik. Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota malang untuk memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S-1 program studi psikologi.

Pada akhirnya penelitian ini terselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan besar dan selalu membantu serta mendukung penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia dan penyertaanNya yang begitu luar biasa dirasakan dalam diri penluis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik di waktu yang tepat.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus dosen pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu di tengah kesibukan, sabar juga tulus dalam membimbing dan mengarahkan serta mendukung penulis agar proses penyelesaian skripsi ini berjalan lancar.
3. Pak M. Untung Manara, S.Psi., MA., P.hD selaku dosen pembimbing II yang juga telah banyak meluangkan waktu, sabar dan tulus membimbing

4. dan mengarahkan juga mendukung penulis agar lancar dan dapat selesai dengan baik.
5. Ibu Al Thuba Septa P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji dalam sidang skripsi peneliti. Ucapan terima kasih sebesar-besarnya karena atas bimbingan, masukan dan arahan dari Ibu untuk menghasilkan penelitian ini lebih baik walaupun peneliti mengakui masih banyak kekurangan dalam skripsi ini.
6. Ibu Deasy Christia Sera S.Psi., M.Si selaku dosen wali peneliti yang selalu memberikan bantuan dalam mengurus perkuliahan penulis disetiap semester.
7. Dosen Fakultas Psikologi yang sudah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti dari mulainya masuk di semester awal hingga semester akhir. Peneliti berharap ilmu yang telah diberikan oleh bapak ibu dosen akan menjadi berkah dan bermanfaat bagi peneliti di kehidupan setiap hari.
8. Keluarga peneliti terkhususnya Mama Martha Saroinsong, S.E dan Papa Frangky N Mandagi, orang tua yang hebat yang tidak ada habisnya memberikan dukungan kepada peneliti baik dari segi moril maupun materil. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya, terima kasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan mama papa saya bisa berada di titik ini. Kakak tercinta Frederick J Mandagi, S.T dan kakak ipar Kak Nadya Tika, S.Ak, yang selalu menemani peneliti di Kota Malang ini sehingga peneliti tidak terlalu merasakan kesepian sebagai anak rantau. Peneliti membuktikan bahwa tahun ini bisa lulus dan wisuda sehingga tidak ada lagi pertanyaan “kapan sidang?” yang diucapkan kepada peneliti. Terima kasih yang tidak terhingga kepada keluarga, Tuhan memberkati.

9. Kepada Om terkasih Noldianter R Saroinsong, S.T., M.T., M.Sc, sebagai orang tua kedua peneliti yang dapat menjadi panutan dalam mengejar gelar dan cita-cita. Terima kasih atas semuanya yang selama ini telah diberikan kepada peneliti, sehat selalu.
10. Sahabat peneliti di Malang Gracelia Turangan, S.Psi, Fenty, Aulia, Cia, Vania yang telah kebersamai peneliti dari 2019 hingga sekarang. Semangat terus bagi yang masih mengerjakan skripsi, sehat selalu agar kita masih dapat bertemu lagi di lain waktu.
11. Sahabat peneliti yang ada di Kota Palu dan di kota-kota lainnya yang juga sedang menempuh pendidikan, walaupun terpisah namun tetap saling memberi dukungan saling memberi semangat dalam mengejar gelar. Ingat janji setelah semuanya mendapat gelar, foto studio menggunakan selempang harus terlaksana.
12. Teman dekat peneliti dengan nim 19090000059 yang selalu menemani dan mengantar peneliti selama bimbingan dan pergi ke beberapa kampus mengantar surat izin penelitian, selalu mendengar keluh kesah peneliti dan terkadang menjadi tempat pelampiasan pada saat *badmood* ketika mengerjakan skripsi.
13. Terima kasih atas diri sendiri yang sudah berjuang tanpa lelah walaupun banyak mengeluh dan tetap bertahan dalam segala situasi dan kondisi yang ada untuk penyusunan skripsi ini.
14. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat selama proses penyelesaian tugas akhir ini, kiranya Tuhan membalas semua kebaikan, ketulusan yang diberikan.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan penyertaan Tuhan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang” dengan sangat baik dan lancar tanpa adanya hambatan serta gangguan dari apapun. Tujuan dari penulisan skripsi ini agar memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengetahui bahwa masih banyak kekurangan pada penyusunan skripsi ini baik dari penulisan kalimat maupun susunannya. Penulis dengan terbuka menerima berbagai masukan dan saran dari pembaca agar dapat menyempurnakan kekurangan dari skripsi ini dengan baik. Penulisan ini dibuat dengan harapan agar bisa memberi manfaat untuk pembaca sebagai suatu bahan informasi tambahan serta referensi dalam penulisan skripsi nantinya. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini dan peneliti memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan.

Malang, 21 Agustus 2023

Frielly Jane Mandagi

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan .....	9
C. Tujuan dan Manfaat .....	9
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. <i>Loneliness</i> .....	13
1. Definisi <i>Loneliness</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i> .....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	16
B. Dukungan Sosial .....	18
1. Definisi Dukungan Sosial .....	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial .....	19
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial .....	21
C. <i>Self Compassion</i> .....	23
1. Definisi <i>Self Compassion</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....	24
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	26
D. Keterkaitan Antara Dukungan Sosial dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> .....	29

E. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	31
F. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	33
1. Identifikasi Variabel .....	33
2. Definisi Operasional .....	33
a. <i>Loneliness</i> (Y) .....	34
b. Dukungan Sosial ( $X_1$ ) .....	34
c. <i>Self Compassion</i> ( $X_2$ ) .....	34
B. Subjek Penelitian .....	35
1. Populasi .....	35
2. Sampel .....	35
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	36
C. Cara Pengumpulan Data .....	36
1. Skala <i>Loneliness</i> .....	37
2. Skala Dukungan Sosial .....	38
3. Skala <i>Self Compassion</i> .....	38
4. Uji Validitas .....	40
5. Uji Reliabilitas .....	40
D. Desain Penelitian .....	41
E. Cara Analisis Data .....	41
1. Uji Asumsi Klasik .....	41
a. Uji Normalitas .....	41
b. Uji Multikolinearitas .....	42
c. Uji Heteroskedastisitas .....	42
2. Uji Hipotesis .....	42
3. Koefisien Determinasi .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	44
1. Distribusi Data Responden berdasarkan Usia .....	44
2. Distribusi Data Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....	45
1. Deskripsi Data .....	45
a. Kategorisasi Dukungan Sosial .....	47
b. Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	47
c. Kategorisasi <i>Loneliness</i> .....	48
2. Validitas dan Reliabilitas Skala .....	49
a. Validitas Skala .....	49
b. Reliabilitas Skala .....	50
C. Hasil .....	51
1. Uji Asumsi Klasik .....	51
a. Uji Normalitas .....	51

b. Uji Multikolinearitas .....	52
c. Uji heteroskedastisitas .....	53
2. Uji Hipotesis .....	54
3. Koefisien Determinasi .....	55
D. Pembahasan .....	56
BAB V PENUTUP .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
Daftar Pustaka .....	64
LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Jumlah Mahasiswa di Universitas .....	35
<b>Tabel 2.</b> Blueprint Skala <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	37
<b>Tabel 3.</b> Blueprint Skala Dukungan Sosial .....	38
<b>Tabel 4.</b> Blueprint Skala <i>Self Compassion Scale</i> .....	39
<b>Tabel 5.</b> Koefisien <i>Alpha Cronbach</i> .....	41
<b>Tabel 6.</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	44
<b>Tabel 7.</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
<b>Tabel 8.</b> Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik .....	46
<b>Tabel 9.</b> Bahan Kategorisasi Variabel .....	46
<b>Tabel 10.</b> Kategorisasi Data Dukungan Sosial .....	47
<b>Tabel 11.</b> Kategorisasi Data <i>Self Compassion</i> .....	48
<b>Tabel 12.</b> Kategorisasi Data <i>Loneliness</i> .....	48
<b>Tabel 13.</b> Hasil Uji Validitas Skala .....	50
<b>Tabel 14.</b> Hasil Uji Reliabilitas Skala .....	50
<b>Tabel 15.</b> Hasil Uji Normalitas .....	52
<b>Tabel 16.</b> Hasil Uji Multikolinearitas .....	52
<b>Tabel 17.</b> Hasil Uji Glejser .....	54
<b>Tabel 18.</b> Rata-Rata, Standar Deviasi dan Korelasi Antar Variabel.....	54
<b>Tabel 19.</b> Analisis Regresi .....	55
<b>Tabel 20.</b> Hasil Koefisien Determinasi .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Berpikir .....	32
<b>Gambar 2.</b> Rumus Slovin .....	36
<b>Gambar 3.</b> Grafik Scatterplot .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Hasil Penilaian <i>Expert Judgement</i> .....	70
<b>Lampiran 2</b> Skala <i>Try Out</i> .....	73
<b>Lampiran 3</b> Validitas Skala .....	83
<b>Lampiran 4</b> Reliabilitas Skala .....	88
<b>Lampiran 5</b> Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i> .....	92
<b>Lampiran 6</b> Skala .....	96
<b>Lampiran 7</b> Tabulasi Data Skala .....	105
<b>Lampiran 8</b> Hasil Uji Asumsi Klasik dan Hipotesis .....	114
<b>Lampiran 9</b> Surat Ijin Penelitian .....	117
<b>Lampiran 10</b> Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup .....	122

# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG

Frielly Jane Mandagi

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

## INTISARI

Mahasiswa rantau merupakan orang baru dan mengharuskan tinggal di lingkungan atau daerah yang berbeda dengan sebelumnya, dengan hal ini dapat menimbulkan masalah pada mahasiswa seperti *loneliness*. Dukungan sosial mampu meminimalisir perasaan *loneliness*. Faktor lain untuk mengurangi *loneliness* yaitu *self compassion* yang merupakan perlakuan diri sendiri dengan baik dan tidak dibebani oleh pemikiran negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 100 responden. Instrumen alat ukur yang digunakan yaitu *UCLA loneliness scale*, skala dukungan sosial dan *self compassion scale* dengan model skala likert. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier berganda. Uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal ( $0,088 > 0,05$ ), tidak terjadi multikolinearitas ( $t \text{ value} = 0,792 > 0,01$ ,  $VIF \text{ value} = 1,263 < 10$ ) dan terbebas heteroskedastisitas ( $p > 0,05$ ). Hasil uji hipotesis diketahui 1) terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *loneliness* dengan nilai  $\beta = -0,027$  dan nilai signifikansi  $0,007$  ( $p < 0,05$ ), 2) tidak adanya hubungan *self compassion* dengan *loneliness* dengan nilai  $\beta = 0,001$  dan nilai signifikansi  $0,297$  ( $p > 0,05$ ).

Kata Kunci : *Loneliness*, Dukungan Sosial, *Self Compassion*, Mahasiswa Rantau.

**THE RELATIONSHIP SOCIAL SUPPORT AND SELF COMPASSION WITH  
LONELINESS IN OVERSEAS STUDENTS IN MALANG CITY**

**Frielly Jane Mandagi**

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

**ABSTRACT**

*Overseas students are new people and require to live in a different environment or area than before, in this case it can cause problems for students such as loneliness. Social support is able to minimize feelings of loneliness. Another factor, to reduce loneliness is self-compassion, which is treating self well and not being burdened by negative thoughts. This study aims to determine the relationship between social support and self compassion with loneliness among overseas students in Malang city. The sampling technique used purposive sampling of 100 respondents. The measuring instruments used were the UCLA loneliness scale, social support scale and self-compassion scale with the Likert scale model. The research method used is a quantitative with multiple linear regression analysis techniques. The classical assumption test shows that the data is normally distributed ( $0.088 > 0.05$ ), multicollinearity does not occur ( $t$  value =  $0.792 > 0.01$ , VIF value =  $1.263 < 10$ ) and is free of heteroscedasticity ( $p > 0.05$ ). The results of the hypotheses test shows that 1) there is a relationship between social support and loneliness with a  $\beta$  value =  $-0.027$  and significance value of  $0.007$  ( $p < 0.05$ ), 2) there is no relationship between self compassion with loneliness with a  $\beta$  value =  $0.001$  and significance value of  $0.297$  ( $p > 0.05$ )*

*Key Words : Loneliness, Social Support, Self Compassion, Overseas Students.*