

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-COMPASSION*  
DAN PERASAAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2020 FAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
MILA DWI LESTARI  
2041040278**



**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1446 H/2024 M**

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-COMPASSION*  
DAN PERASAAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2020 FAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**Skripsi**

**Ditujukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh :  
Mila Dwi Lestari  
NPM. 2041040278

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Tontowi Jauhari, MM.  
Pembimbing II : Noffiyanti, MA.

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1446 H/2024 M**

## ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi atau tugas akhir rentan mengalami *loneliness*. *Loneliness* merupakan suatu perasaan tidak bahagia karena menurunnya hubungan sosial individu, yang dapat membuat individu merasa tidak ada orang lain yang memahami dirinya dengan baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara perilaku *self-compassion* dengan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif asosiatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa (S-1) UIN Raden Intan Lampung Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2020, berjumlah 83 Mahasiswa mencakup 4 program studi yang diambil menggunakan teknik *incidental sampling* dengan pengukuran skala likert. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Analisis Korelasi Bivariate dan Analisis Regresi Linier Sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

Setelah dilakukan uji korelasi, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,742 pada nilai  $r_{\text{tabel}}$  0,215 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Kemudian pada nilai R Square pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* sebesar 0,551. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang saling mempengaruhi antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah perilaku *self-compassion* maka perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung akan semakin meningkat, dan sebaliknya semakin tinggi perilaku *self-compassion* maka perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung akan semakin rendah.

**Kata Kunci :** *Self-Compassion, Loneliness, Mahasiswa Tingkat Akhir.*

## ABSTRACT

*Final year students who are in the stage of completing a thesis or final project are prone to experiencing loneliness. Loneliness is a feeling of unhappiness due to a decrease in individual social relationships, which can make individuals feel that there are no other people who understand themselves well. One of the factors that can affect loneliness is self-compassion. This study aims to find the relationship between self-compassion behavior and feelings of loneliness in final year students of the faculty of da'wah and communication sciences at UIN Raden Intan Lampung.*

*Researchers used associative quantitative research. The subjects in this study were (S-1) students of UIN Raden Intan Lampung, Faculty of Da'wah and Communication Sciences class of 2020, totaling 83 students covering 4 study programs taken using incidental sampling technique with Likert scale measurement. The data analysis technique used is Bivariate Correlation Analysis and Simple Linear Regression Analysis with the help of the SPSS version 25 application.*

*After the correlation test was carried out, a correlation coefficient of -0.742 was obtained at the  $r_{table}$  value of 0.215 with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000. Then the R Square value of the effect of self-compassion on loneliness is 0.551. This shows that there is a negative relationship that mutually affects the self-compassion variable with loneliness. The results showed that the lower the self-compassion behavior, the feelings of loneliness in final year students of the Faculty of Da'wah and Communication Sciences of UIN Raden Intan Lampung will increase, and conversely the higher the self-compassion behavior, the lower the feelings of loneliness in final year students of the Faculty of Da'wah and Communication Sciences of UIN Raden Intan Lampung.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Loneliness, Final Year Students.*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mila Dwi Lestari  
NPM : 2041040278  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* dan Perasaan *Loneliness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2024  
Penulis,



**Mila Dwi Lestari**  
**NPM. 2041040278**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

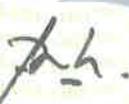
**Judul Skripsi** : **HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-COMPASSION* DAN PERASAAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**Nama** : **Mila Dwi Lestari**  
**NPM** : **2041040278**  
**Jurusan** : **Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas** : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

  
**Dr. Tontowi Jauhari.,M.M**  
**NIP.197009141997031002**

**Pembimbing II**

  
**Noffiyanti.,MA**  
**NIP.199111182019032020**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

  
**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd.**  
**NIP. 196909151994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul “**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-COMPASSION* DAN PERASAAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**”, disusun oleh **Mila Dwi Lestari**, NPM: **2041040278**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas **Dakwah dan Ilmu Komunikasi** UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : **Senin,, 29 Juli 2024**,

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd** (.....)

**Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I** (.....)

**Penguji I : Dr. Fitri Yanti, MA** (.....)

**Penguji II : Dr. Tontowi Jauhari, M.M** (.....)

**Penguji III : Noffiyanti, MA** (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**  
NIP. 196511011995031001

## MOTTO

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*“Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.”*

(Q.S Al Ma'idah, 5 : 2)



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahilladzi Bini'matihi Tatimmushalihat*

Segala puji atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga atas izin Allah penyusunan skripsi ini selesai pada waktunya dengan baik. Shalawat teriring salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagai wujud ungkapan terimakasih yang mendalam, maka skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Untuk cinta pertama Saya, Bapak Karnen, S. S. Sos, yang tidak pernah lelah untuk memberikan semangat, tidak pernah menyerah dengan segala apapun rintangan di dalam hidupnya, selalu mengupayakan keberhasilan anak-anaknya, dan sempat diuji atas kesabarannya. Terimakasih yang tak terhingga untuk Bapak. Semoga Bapak selalu sehat, panjang umur, selalu ceria, dan semoga Bapak selalu dirahmati Allah SWT.
2. Untuk malaikat cantikku tanpa sayap, yang Allah turunkan ke Bumi untuk saya. Mamah Ngatiyem, S. Sos. Yang tulus memberikan kasih sayang tiada henti, tidak pernah lelah dalam memberikan semangat, motivasi, doa, dan selalu yakin akan keberhasilan anak-anaknya. Terimakasih tiada batas untuk mamah, semoga mamah selalu sehat, selalu cantik, panjang umur, dan selalu dalam kasih sayang Allah SWT.
3. Mamasku tercinta dan tersayang, Edi Sucipto, yang juga telah memberikan doa serta dukungan kepada Saya, walaupun sikapnya sedingin kulkas, tetapi hangat rasa sayangnya selalu bisa Saya rasakan. Terimakasih sudah berjuang salah satunya untuk kebutuhan pendidikan Saya selama di perantauan. Mohon maaf belum bisa menjadi yang terbaik yang mungkin Mas Edi harapkan, Semoga Allah selalu berikan rahmat dan kemudahan atas segala urusan untuk mas Edi.
4. Kepada Mba Iparku yang cantik, Bunda Bella. Terimakasih telah memberikan doa, dukungan dan perhatiannya yang luar biasa kepada Saya, semoga Bunda selalu sehat, dan segala yang menjadi harapan Allah ijabah.
5. Teruntuk diri Saya sendiri, Mila Dwi Lestari. Terimakasih ya, kamu sudah berjuang sejauh ini. Ingat, masih banyak tantangan yang lebih berat dari sekedar ini. Semoga kamu selalu kuat dan terus mengudara bersama potensi yang dimiliki. Selamat dan semangat!

## **RIWAYAT HIDUP**

Mila Dwi Lestari, Lahir di Kota Tangerang pada tanggal 03 Februari 2002. Merupakan anak ke- 2 dari 2 bersaudara dari pasangan bapak Karnen, S dan ibu Ngatiyem. Mila bertempat tinggal di Cipondoh Makmur Kota Tangerang – Banten.

Pendidikan formal yang telah di lalui yaitu Madrasah Ibtidaiyah (MI) As Salam pada tahun 2008 – 2014, dilanjutkan dengan pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Mu'in pada tahun 2014 – 2017, kemudian dilanjutkan pada pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Prudent School pada tahun 2017 – 2020.

Kemudian pada tahun 2020 setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat SMK, Mila melanjutkan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi keagamaan islam negeri (PTKIN) di UIN Raden Intan Lampung pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Bandar Lampung, Juli 2024  
Penulis,

**Mila Dwi Lestari**  
**NPM. 2041040278**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

*Alhamdulillah* rabbil‘alamin, segala puji serta rasa syukur penulis haturkan kepada Allah SWT. Karena atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* dan Perasaan *Loneliness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**” dapat diselesaikan dengan baik.

Shalawat teriring salam, semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat manusia beserta para keluarga, dan para sahabatnya yang menjadi inspirator bagi penulis, semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari kiamat, Aamiin.

Adapun dalam proses penyusunan skripsi ini, tentunya tidak luput dari berbagai hambatan. Namun itu semua tidak menyurutkan semangat, justru penulis bersyukur karena hal tersebutlah yang memberikan begitu banyak pembelajaran serta pengalaman yang belum pernah didapatkan. Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. H. Abdul Syukur, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S. Sos. Selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Umi Aisyah M. Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr Tontowi Jauhari, MM. selaku dosen pembimbing I dan Noffiyanti, MA selaku dosen pembimbing II, yang telah membimbing, mengarahkan dengan penuh kesabaran dan memberikan masukan serta saran yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan lampung terkhusus pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan dan mengajarkan banyak ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis serta Seluruh pegawai Akademik Fakultas Dakwah dan

- Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pelayanan dan membantu proses penelitian
6. Kepala dan Staf Perpustakaan Pusat dan Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah menyediakan banyak informasi.
  7. Keluarga besar Bani Mufid, yang telah memberikan perhatian, motivasi, kasih sayang serta doa kepada penulis. *Without them, I wouldn't be this strong.*
  8. Sahabatku tersayang, Neneng Neni Kusmawati yang menemani dari awal perkuliahan, sampai pada di titik ini. Saling memberikan semangat dan saling menguatkan, kamu masih tetap sama. Semoga segala cita-citamu Allah mudahkan untuk menggapainya, terimakasih ya!
  9. Teman terbaikku, Mauli, Rahayu dan Indah, yang juga selalu memberikan dukungan dan saling mengingatkan, terimakasih atas segala waktu yang diberikan untuk mendengarkan segala keluh kesah. Semoga segala urusan kalian Allah mudahkan.
  10. Seluruh Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2020 yang telah membantu penulis dalam proses penelitian, teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam Kelas D, dan teman-teman MBKM 2023. Semoga kalian semua sukses!
  11. Almamater UIN Raden Intan Lampung
  12. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari, bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat di dalam skripsi ini, oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengaharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi siapapun yang membacanya. *Barakallah Fiikum.*

Bandar Lampung, Juli 2024  
Penulis,

**Mila Dwi Lestari**  
**NPM. 2041040278**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	15
H. Sistematika Penulisan .....	18
<b>BAB II PERILAKU <i>SELF-COMPASSION</i> DAN PERASAAN <i>LONELINESS</i> PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR .....</b>	<b>19</b>
A. <i>Loneliness</i> .....	19
1. Pengertian <i>Loneliness</i> .....	19
2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i> .....	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Loeliness</i> .....	22
4. Kondisi yang Membuat Individu <i>Loneliness</i> .....	24
5. Jenis-jenis <i>Loneliness</i> .....	25
B. <i>Self-Compassion</i> .....	26
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	26
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	28

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	29
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Pengajuan Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
D. Definisi Operasional Variabel .....	41
E. Instrumen Penelitian .....	43
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data .....	46
1. Uji Validitas.....	46
2. Uji Reliabilitas .....	51
G. Uji Prasarat Analisis.....	52
H. Uji Hipotesis .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>HUBUNGAN ANTARA PERILAKU <i>SELF-COMPASSION</i></b>	
<b>DAN PERASAAN <i>LONELINESS</i> PADA MAHASISWA</b>	
<b>TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU</b>	
<b>KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG</b>	
A. Deskripsi Data	
1. Deskripsi Data Lokasi Tempat Penelitian .....	55
2. Deskripsi Data responden Penelitian .....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	
1. Uji Normalitas.....	59
2. Uji Linearitas .....	60
3. Hasil Analisis Korelasi Bivariate (Korelasi Sederhana) .....	62
4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana .....	64
5. Pembahasan .....	68
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	75
B. Rekomendasi.....	75
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung tahun 2020 .....	38
Tabel 3.2	<i>Blueprint Loneliness Scale</i> .....	43
Tabel 3.3	Penskoran <i>Loneliness Scale</i> .....	44
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Welas Diri (SWD) .....	45
Tabel 3.5	Penskoran Instrumen Skala Welas Diri (SWD).....	46
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	47
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Variabel (Y) <i>Loneliness</i> Setelah meng-eliminasi 3 Item Pernyataan yang Tidak Valid ...	48
Tabel 3.8	Hasil Uji Validitas Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> .....	49
Tabel 3.9	Hasil Uji Validitas Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> Setelah meng-eliminasi 7 Item Pernyataan yang Tidak Valid .....	50
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> dan Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	52
Tabel 4.1	Klasifikasi Responden Berdasarkan Jurusan .....	58
Tabel 4.2	Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> , dan Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	60
Tabel 4.4	Hasil Uji Linearitas Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> , dan Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	61
Tabel 4.5	Interpretasi Besarnya Nilai Korelasi antara Variabel ....	62
Tabel 4.6	Hasil Analisis Korelasi Bivariate Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> dan Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	63
Tabel 4.7	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Variabel (X) <i>Self-Compassion</i> dan Variabel (Y) <i>Loneliness</i> .....	65
Tabel 4.8	<i>Descriptive Statistics</i> .....	66
Tabel 4.9	ANOVA.....	66
Tabel 4.10	<i>Coefficients</i> .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	34
-------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Mengisi Kuesioner
- Lampiran 2 : Kuesioner *Loneliness*
- Lampiran 3 : Kuesioner *Self-Compassion*
- Lampiran 4 : Tabulasi Data Penelitian Variabel *Loneliness* (Y)
- Lampiran 5 : Tabulasi Data Penelitian Variabel *Self-Compassion* (X)
- Lampiran 6 : Hasil Output Excel Uji Validitas Kuesioner *Loneliness*
- Lampiran 7 : Hasil Output Setelah Meng-eliminasi 3 Item Tidak Valid Kuesioner *Loneliness*
- Lampiran 8 : Hasil Output SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner *Loneliness*
- Lampiran 9 : Hasil Output Excel Uji Validitas Kuesioner *Self-Compassion*
- Lampiran 10 : Hasil Output Setelah Meng-eliminasi 7 Item Tidak Valid Kuesioner *Self-Compassion*
- Lampiran 11 : Hasil Output SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner *Self-Compassion*
- Lampiran 12 : Hasil Output SPSS Uji Normalitas
- Lampiran 13 : Hasil Output SPSS Uji Linearitas
- Lampiran 14 : Hasil Output SPSS Analisis Korelasi Bivariate
- Lampiran 15 : Hasil Output SPSS Analisis Regresi Linear Sederhana
- Lampiran 16 : Tabel R Uji Dua Arah
- Lampiran 17 : Dokumentasi
- Lampiran 18 : Surat Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Agar tidak terdapat kesalahan dalam memahami penegasan judul penelitian, maka penulis menegaskan beberapa istilah dalam judul tersebut, adapun judul proposal ini adalah **“HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *SELF-COMPASSION* DAN PERASAAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2020 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG”**.

Hubungan merupakan tindakan saling menguntungkan antar pihak yang saling mempengaruhi untuk mencapai suatu tujuan.<sup>1</sup> Hubungan juga dapat dikatakan sebagai suatu proses, metode atau arah yang menentukan atau menggambarkan objek tertentu yang mempengaruhi objek lainnya.<sup>2</sup>

Berdasarkan pengertian diatas, dapat dipahami bahwa hubungan merupakan suatu keadaan saling keterkaitan, saling mempengaruhi, dan saling bergantung antar pihak yang satu dengan pihak yang lainnya.

*Self-Compassion* dapat didefinisikan sebagai rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, bukan tentang menghindari masalah, namun menyadari bahwa situasi negatif adalah bagian dari hidup manusia.<sup>3</sup>

*Self-Compassion* adalah sebuah konsep yang mencakup kebutuhan untuk bertanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan seseorang serta mendorong individu untuk mengambil inisiatif dan membuat perubahan dalam hidup. Orang

---

<sup>1</sup>Udi Iswadi, Mahfudoh, “Analisa dan Pengaruh Metode Hubungan Industrial Terhadap Penyelesaian Perselisihan di Serikat Pekerja Sektoral Kota Cilegon Tahun 2019,” *Jurnal Ekono Insentif* vol. 14 no. 2, (Oktober 2020), 92, <https://doi.org/10.36787/jei.v14i2.291>

<sup>2</sup>Herman. J. Waluyo, *Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Surakarta : Sebelas Maret University Press. 1992, 25

<sup>3</sup>Kristin. D. Neff, “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and identity* vol. 2 (2003), 223-250, 10.1080/15298860390209035

yang memiliki *self-compassion* lebih mampu menerima masalah yang menimpa dirinya, cenderung tidak menyalahkan diri sendiri atau situasi saat menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak terduga, lebih cenderung memperbaiki kesalahannya dan mengambil tindakan yang lebih produktif.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian diatas, dapat dipahami bahwa *self-compassion* merupakan suatu konsep untuk welas diri, membantu individu untuk terbuka dan menerima hal negatif yang sedang dialami, tidak menghindar dari suatu permasalahan dan pada akhirnya dapat menyembuhkan diri dengan hal-hal yang positif. *Loneliness* atau kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana menurunnya hubungan sosial seseorang baik secara kualitas dan kuantitas.<sup>5</sup>

Dalam pengertian lain, *Loneliness* atau kesepian yaitu apabila suatu keinginan akan hubungan akrab tidak terpenuhi, yang mengakibatkan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia. Jika seseorang merasa tidak mampu atau tidak puas dengan hubungannya, mereka akan merasa kesepian.<sup>6</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dimaknai bahwa *loneliness* atau sering disebut dengan kesepian adalah suatu perasaan yang tidak bahagia karena menurunnya hubungan sosial individu, yang sehingganya individu merasa bahwa tidak ada orang lain yang memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki seseorang untuk dijadikan teman bercerita saat dibutuhkan.

Mahasiswa adalah individu yang sedang melaksanakan proses pembelajaran di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, ataupun lembaga sejenis universitas lainnya.<sup>7</sup> Adapun

---

<sup>4</sup>Lia Aulia Fachrial, Nadira Maulydia, "Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja Broken Home," *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran* vol. 2 no. 2, (Juni 2023), 24, <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>

<sup>5</sup>Perlman, D & Peplau, L. A. "*Loneliness*" *Encyclopedia of Mental Health*, vol. 2, (1998), 571-581, San Diego, CA : Academic Press.

<sup>6</sup>Indri Putri Nazmi, "Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual," *Jurnal Ilmiah Psikologi* vol. 05 no. 03, (September 2017), 332, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4417>

<sup>7</sup>Esti Wulandari, "Strategi Mahasiswa Perantau dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Budaya Akademik Kampus (Studi Kasus Mahasiswa Organisasi Primordial UIN Jakarta)" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 12.

mahasiswa yang telah selesai dalam perkuliahannya dan sedang berproses mengerjakan skripsi atau tugas akhir disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir.<sup>8</sup>

Dapat dipahami bahwa mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang berada di fase akhir perkuliahan yang sedang dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir, dimana pada fase inilah terdapat banyak tuntutan ataupun perubahan yang terjadi baik dari lingkungan, keluarga ataupun diri sendiri.

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi merupakan salah satu dari enam fakultas yang terdapat di UIN Raden Intan Lampung. Terdiri dari empat Program Studi, diantaranya yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Manajemen Dakwah (MD), serta Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Adapun dalam hal ini penelitian dimaksudkan untuk mengetahui Hubungan yang terdapat antara perilaku *self compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung angkatan 2020.

Berdasarkan pemaparan istilah mengenai judul diatas, maka yang dimaksud dengan judul “Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* dan Perasaan *Loneliness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung” adalah studi mengenai hubungan yang terdapat antara perilaku *self-compassion* (welas diri) terhadap perasaan *loneliness* (kesepian) yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir khususnya yang sedang dalam penyelesaian skripsi ataupun tugas akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung angkatan 2020.

## **B. Latar Belakang**

Manusia memiliki banyak kebutuhan, terdapat beberapa kebutuhan manusia yang dapat diklasifikasikan pada lima hirarki kebutuhan. Salah satunya adalah pemuasan kebutuhan sosial<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 125

<sup>9</sup>Sondang P. Siagian, *Teori Motivasi dan Aplikasinya*, 4 ed (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2012), 152

yang dimana kebutuhan ini dapat dikatakan sebagai kebutuhan universal bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Kebutuhan sosial tersebut biasa kita kenal dalam bentuk *sense of participation*.

*Sense of participation* merupakan kebutuhan akan perasaan diikutsertakan. Kebutuhan ini dapat dirasakan dalam banyak aspek kehidupan organisasi, namun seringkali yang paling terasa dalam proses mengambil keputusan yang dapat mempengaruhi individu dan suatu tanggung jawab. Tentu saja partisipasi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, termasuk dimintai informasi, dikonsultasikan, didorong untuk memberikan pendapat ataupun saran dan sebagainya. Partisipasi seseorang dalam proses pengambilan keputusan dapat diterima secara umum, sebab hubungan antara nasib dan pekerjaan memiliki dampak psikologis yang kuat.<sup>10</sup>

Individu hidup sesuai dengan fase perkembangannya, adapun fase perkembangan yang akan dilalui oleh manusia dari bayi hingga dewasa. Erikson mengajukan delapan tahapan perkembangan yang harus dilewati oleh manusia, diantaranya yaitu tahap 1 *Trust vs Mistrust* (Kepercayaan vs Ketidakpercayaan, usia 0-18 bulan), tahap 2 *Autonomy vs Shame and Doubt* (Otonomi vs Rasa Malu dan Keraguan, usia 18 bulan – 3 tahun), tahap 3 *Initiative vs Guilt* (Inisiatif vs Rasa Bersalah, usia 3-5 tahun), tahap 4 *Industry vs Inferiority* (Industri vs Rendah Diri, usia 5-12 tahun), tahap 5 *Identity vs Role Confusion* (Identitas vs Kebingungan, usia 12-18 tahun), tahap 6 *Intimacy vs Isolation* (Keintiman vs Isolasi, usia 18-40 tahun), tahap 7 *Generativity vs Stagnation* (Geberativitas vs Stagnasi, usia 40-65 tahun), dan tahap 8 *Integrity vs Despair* (Integritas vs Keputusanasaan, usia 65-meninggal dunia). Adapun didalam tahapan-tahapan tersebut, terdapat sebuah konflik yang harus dihadapi dan diselesaikan agar tahap perkembangan yang kita lewati berjalan dengan normal.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>*Ibid*, 155

<sup>11</sup>Binus University, "Perkembangan Psikososial Erikson," Psychology.binus.ac.id, <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/28/perkembangan-psikososial-erikson/>

Tidak sedikit orang yang berpendapat bahwa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting dan patut diperhatikan.<sup>12</sup> Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai pada masa dewasa awal adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia. Ketika seseorang memasuki masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan menjadi lebih signifikan ketika masuk kedalam tahapan perkembangan dewasa yang lebih rumit. Banyak reaksi berbeda yang terjadi saat memasuki usia dewasa. Ada yang tenang dan bersemangat, ada pula yang cemas karena merasa bekal atau persiapannya tidak cukup. Begitu pula dengan mahasiswa dimana pada usia ini masa remaja akhir telah tercapai dan tugas-tugas perkembangan remaja telah selesai, yaitu usia dimana seseorang menemukan landasan hidup dan memasuki masa dewasa awal.<sup>13</sup>

Di Indonesia, rata-rata usia 18-25 tahun merupakan usia seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yaitu sebagai mahasiswa, khususnya di jenjang sarjana.<sup>14</sup> dimana usia ini masih masuk kedalam usia dewasa awal. Masa dewasa awal (*young adult*) merupakan masa mencari kestabilan, masa reproduktif, masa penuh permasalahan dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan perubahan nilai, kreativitas, dan merupakan masa-masa beradaptasi dengan gaya hidup.<sup>15</sup>

Pada masa dewasa awal, individu membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Walaupun membangun hubungan sosial merupakan kebutuhan biologis pada sebagian individu.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup>Diantri Trisna Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," (Skripsi Universitas Medan Area, 2022), 1

<sup>13</sup>Rika Audina, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis," (Slripsi : IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020), 1

<sup>14</sup>Ismi Putri Herianda, Esti Wungu, dan Rintana Dewi, "Gambaran Kondisi Keseharian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran" *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, vol. 5 no. 3, (Desember 2021), 204, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>

<sup>15</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 1 ed (Jakarta : Pren Media Group, 2011), 246.

<sup>16</sup>Baron, Roberts A dan Byrne D, *Psikologi sosial*, Alih Bahasa : Djuwita dkk, ed 10. (Jakarta : Erlangga, 2005)

Mahasiswa seringkali dianggap sebagai “agen perubahan”, namun dibalik itu semua, mereka mempunyai tantangan dan tuntutan tersendiri. Kehidupan sebagai mahasiswa mempunyai peran ganda. Selain berperan sebagai mahasiswa, mereka juga berperan dalam kehidupan sosial masyarakat dengan harapan dapat menyampaikan aspirasi masyarakat.<sup>17</sup>

Banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa, mulai dari permasalahan personal dan interpersonal, permasalahan akademis, ketidakpastian dalam mengambil keputusan karena banyaknya pilihan yang ditawarkan, hingga memikirkan tujuan masa depan dan jangkauan pekerjaan. Artinya tidak semua mahasiswa mampu bertahan dan menghadapi masa perkuliahan ini dengan baik,<sup>18</sup> terutama di masa-masa tahun terakhir, karena di masa inilah terdapat tugas yang harus diselesaikan, seperti skripsi atau tugas akhir.

Pada mahasiswa tingkat akhir, tentunya akan mengalami berbagai gejala stres, diantaranya seperti gelisah, tidur tidak teratur, kehilangan nafsu makan dan ketakutan. Mahasiswa tingkat akhir merasa stres karena merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan waktu yang terbatas. Selain itu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, revisi yang tak kunjung berakhir sehingga memunculkan rasa takut dan cemas jika tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.<sup>19</sup> Ditambah dengan hubungan sosial yang semakin merenggang, lingkaran pertemanan yang semakin sedikit yang disebabkan sudah memiliki kesibukan masing-masing, selain itu merasa tertinggal karena teman yang lain sudah sampai ke tahap seminar proposal ataupun sudah dalam proses penelitian, sehingga hal

---

<sup>17</sup>Anita Anggraeni, “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”, 5

<sup>18</sup>Anita Anggraeni, “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung,” 5

<sup>19</sup>Mira Oktaviani, Wening Cahyawulan, “Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 10 no. 2, (Februari 2022), 142, <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06>,

inilah yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir merasa *loneliness* (kesepian) dengan keadaan yang sedang dialaminya.

Sebuah penelitian yang diselenggarakan oleh *Office For National Statistics* (Badan Statistik) di Inggris. Ditemukan sebanyak 10% warga Inggris yang berusia 16-24 tahun merasa tiga kali lebih kesepian dibandingkan mereka yang berusia 65 tahun keatas. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian akan berkurang pada rentang usia 35 hingga 80 tahun. Kelompok dewasa awal yang berusia 18 hingga 22 tahun merupakan generasi paling kesepian dengan rata-rata skor kesepian sebesar 48,3%. Pada kelompok pensiunan dan generasi tua (72 tahun keatas), skor kesepian bahkan lebih rendah, dengan rata-rata 36,6%. Orang yang kesepian juga seringkali merasa bosan dan hampa, yang pada akhirnya dapat mengarah pada hal-hal negatif yang merugikan diri sendiri, seperti penyalahgunaan zat (narkoba, alkohol, tembakau), kecanduan kerja, kebiasaan makan yang buruk dan upaya untuk bunuh diri.<sup>20</sup>

Hal ini disebabkan oleh perubahan kuantitas dan kualitas hubungan yang terjadi pada kelompok usia tersebut. jika dilihat dari teori perkembangan, rentang usia 18-25 tahun termasuk kedalam tahap *emerging adulthood* (tahap ketidakstabilan). Pada tahap ini, seseorang cenderung mengeksplorasi diri sendiri, seperti merantau, mengalami hubungan sosial yang tidak stabil, dan perlu fokus pada diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup.<sup>21</sup>

*Loneliness* bisa terjadi ketika kebutuhan akan hubungan sosial tidak terpenuhi. Terdapat dua jenis kesepian, yaitu kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhannya untuk berbagi informasi dan pengalaman dengan orang lain (*Social Integration*) khususnya dalam pertemanan yang akan menyebabkan kesepian sosial (*Social Loneliness*) dan kesepian yang terjadi saat seseorang tidak mampu memenuhi

---

<sup>20</sup>Aas Susanti, "Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja" (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2019), 3

<sup>21</sup>Ismi Putri Herianda, Esti Wungu, Rintana Dewi, "Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjajaran" *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, vol. 5 no. 3, (Desember 2021), 204.

akan kepercayaan dan sosok yang dapat diandalkan (*guidance*), dalam keluarga kebutuhan akan keterikatan (*attachment*), dan hubungan dalam percintaan yang dimana jika salah satu atau keduanya tidak bisa terpenuhi, maka akan menimbulkan kesepian emosional (*emotional loneliness*).<sup>22</sup> Para ahli menekankan bahwa *loneliness* tidak hanya bergantung pada jumlah teman yang dimiliki, tetapi juga kualitas hubungan yang terdapat didalamnya. kesepian juga tidak bisa dibagikan, jika bisa membaginya, maka tidak akan ada kesepian.<sup>23</sup> Terdapat tiga aspek *loneliness*, diantaranya kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social derivability*), dan Depresi (*Depression*).<sup>24</sup>

Dalam Al-Qur'an sendiri, Allah menghibur kita yang sedang dilanda rasa kesendirian, kegagalan, merasa tidak percaya diri dan merasa kurang semangat, dalam firman Allah :

وَلَا تُهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.” (Q.S Ali Imran : 139)

Ayat diatas sangat memberi semangat bagi kita yang sedang berjuang melawan keraguan dalam diri. Dalam tafsir Al-Manar, kata *tahinu* berasal dari kata *al-wahnu* yang berarti “lemah dalam suatu hal” karena sesuatu yang mempengaruhi atau menyakiti jiwa. Allah memerintahkan kita untuk tidak menjadi lemah dalam peperangan, bahkan ketika dihadapkan pada tantangan kegagalan dalam peperangan. Kemudian dalam kata *wala tahzanu* artinya “jangan bersedih atas kejadian yang menimpamu hari ini, dan jangan bersedih, itu bisa menghancurkan hatimu.” Kemudian

---

<sup>22</sup>Ismi Putri Herianda, Esti Wungu, Rintana Dewi, “Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjajaran,” 204

<sup>23</sup>Zehra Erol, *Psikologi Kesepian*, 1 ed (Tangerang Selatan : PT Bentara Aksara Cahaya, 2022), 5.

<sup>24</sup>Daniel W. Rusell. “UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure,” *Journal Of Personality Assessment*, vol. 66 no. 1 (1996): 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

mengenai kata *antum a'launa*, makna ini ditujukan kepada orang-orang yang berusaha bertakwa kepada Allah SWT. Bagi orang-orang yang shalih, Allah mengisi hati mereka dengan kebahagiaan dan kesuksesan. Dan orang-orang yang bertakwa adalah orang yang mengikuti Sunnah Illahi, sehingga menghasilkan sifat ketenangan, keyakinan dan kebahagiaan dalam diri kita. Ayat ini diturunkan ketika Nabi Muhammad SAW dan pasukannya dikalahkan pada perang uhud.<sup>25</sup>

Kondisi yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa *loneliness* dapat menyerang siapa saja, bahkan Nabi Muhammad pun merasakan perasaan tersebut. Allah memerintahkan kepada kita semua lewat ayatnya untuk jangan merasa sendiri, jangan berputus asa, jangan bersedih dikala kita dihadapkan dengan suatu peperangan. Adapun peperangan yang dimaksudkan dalam konteks mahasiswa tingkat akhir adalah peperangan dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir, karena tentunya akan dihadapkan dengan berbagai ujian kesabaran seperti menurunnya motivasi, malas untuk mengerjakan revisi, ataupun terdistraksi dengan teman-teman yang sudah selesai dengan skripsi atau tugas akhirnya, oleh karenanya, mahasiswa tingkat akhir harus bisa berperang melawan hal-hal tersebut agar proses penyelesaian skripsi atau tugas akhir dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapannya.

Selain fenomena di atas, terdapat fenomena lain yang peneliti temukan berdasarkan hasil wawancara terhadap empat mahasiswa UIN raden Intan Lampung Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tingkat akhir angkatan 2020, hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 dan 27 April 2024, menunjukkan bahwa meskipun dengan alasan yang berbeda-beda, namun rata-rata mahasiswa sedang berada pada fase membutuhkan seseorang untuk meminimalisir kesepian serta menjadikannya sebagai *support system* khususnya dalam proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir. Berikut pernyataan narasumber :

---

<sup>25</sup>Norma Azmi Farida, "Makna Surah Ali Imran Ayat 139," Tafsiralquran.id, 2021, <https://tafsiralquran.id/ali-imran-ayat-139-berdamai-dengan-mental-health-sebab-allah-swt-memberikan-kabar-gembira-yang-kurang-percaya-diri/>

*“Menurut aku pribadi sih harus yah, karna namanya manusia kan gabisa hidup sendiri, dan butuh temen cerita maupun support system. Support system disini mungkin konteksnya bisa temen atau pasangan, kalau untuk orang tua itu udah bukan support system tapi tujuan yg memang harus dibahagiakan. Nah dari support system tersebut ngebuat aku jadi makin semangat lagi buat ngerjain skripsinya, Yah karna bikin aku ga ngerasa sendirian, apalagi sebagai anak rantau yang jauh dari orang tua dan keluarga.”<sup>26</sup>*

*“Dibilang perlu gak juga sih, tapi mungkin dibeberapa hal yg mendesak kita tetep perlu temen yg support atau pun temen yg sama ada di posisi kita jadi kayak ngerasa senasib gitu, Jadi kita gak ngerasa tertinggal aja gitu, Tapi bukan berarti kita tetep males malesan karna masih ada temen yg belum selesai.”<sup>27</sup>*

*“oiya tentu butuh dengan penjelasan orang ku butuhin itu yang pertama, bisa di tanya tanya tentang pengerjaan skripsi tentunya seperti minta arahan akan struggle setelah bimbingan harus gimana arahnya dll sebagainya, yang ke dua baru untuk support tapi sebenarnya orang lain ya cuman sekedar aja ngasih semangat, walaupun balik lagi perjuangan dalam pengerjaan skripsi ini dikendalikan oleh diri sendiri bukan orang lain.”<sup>28</sup>*

*“Jujur ya kalo dimasa skripsian gini menurut Aku butuh banget si yang namanya support system, entah itu temen seperjuangan skripsian bareng, ataupun seseorang yang spesial entah itu pasangan atau pun orang tua.”<sup>29</sup>*

Dari keempat pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa semua subjek merupakan mahasiswa tingkat akhir, yang dimana kesemuanya saat ini sedang berada di tahap pengerjaan skripsi atau tugas akhir. Mereka semua menuturkan bahwa kehadiran

---

<sup>26</sup>NED, “Perlunya *Support System* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Wawancara, 23 April 2024.

<sup>27</sup>ACN, “Perlunya *Support System* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Wawancara, 23 April 2024.

<sup>28</sup>DS, “Perlunya *Support System* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Wawancara, 23 April 2024.

<sup>29</sup>FSU, “Perlunya *Support System* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Wawancara, 27 April 2024.

seseorang di fase-fase seperti saat ini sangat dibutuhkan, untuk meminimalisir rasa kesepian ditengah proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir dan dijadikannya sebagai *support system* ataupun teman untuk berdiskusi.

Pada dasarnya, rasa kesepian tidak akan terjadi jika individu pada masa dewasa awal (khususnya mahasiswa) memiliki rasa bermakna untuk dirinya sendiri. Mencintai dan menerima diri sendiri, serta tidak mengkritik diri sendiri, hal ini ditujukan agar individu dapat melakukan apa yang perlu mereka lakukan untuk membantu dirinya sendiri. Karena individu tidak selalu mendapatkan dan menjadi apa yang diinginkan. Ketika suatu hal negatif datang, dan secara spontan ditolak, maka akan muncul penderitaan yang mencakup frustrasi, setres dan sifat mengkritik diri (*self-critism*). Jika hal negatif diterima dengan kebaikan, seseorang dapat menghasilkan emosi positif seperti kebaikan dan kasih sayang yang membantu mengatasi masalah tersebut. hal ini biasa disebut dengan *self-compassion*.<sup>30</sup>

*Self-Compassion* merupakan kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup.<sup>31</sup> Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi dapat memahami bahwa kelemahan atau masalah apapun harus dihadapi dengan kebaikan dan sifat positif, bukan dengan sikap negatif yang dapat merusak diri sendiri.

*Self-Compassion* juga dapat menjadi strategi penanggulangan ketika mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir menghadapi kesulitan terkait dengan situasi yang mereka hadapi. *Self-Compassion* membantu individu menjaga kestabilan emosi dengan meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif dalam bentuk kebaikan terhadap diri sendiri.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup>Niken Deviana, "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), 4-5.

<sup>31</sup>Kristin D. Neff. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion" *Self and identity*, vol. 2, (2003): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

<sup>32</sup>Andhika Alexander Repi, "Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa," *Jurnal Psikologi Talenta* vol. 08 no.

Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *loneliness* yakni pada penelitian Akin yang berjudul *Self-Compassion and Loneliness* terhadap mahasiswa di Turki. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa tiga aspek positif pada *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *loneliness*. adapun tiga aspek positif tersebut diantaranya, kebaikan terhadap diri sendiri (*Self kindness*), memandang orang lain setara/mengalami hal yang sama (*common humanity*), serta memandang secara obyektif situasi yang sulit serta memahaminya (*mindfulness*) dan tiga aspek negatif pada *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *loneliness*. tiga aspek pada *self-compassion* yakni menghakimi atau mengkritik diri sendiri (*self-judgement*), mengasingkan diri (*isolation*), dan melebih-lebihkan penderitaan diri (*overidentification*). Kemudian, ia menjelaskan lebih lanjut bahwa *self-compassion* memungkinkan individu menerima aspek kehidupan yang paling menegangkan sekalipun, sehingga meskipun orang yang kita cintai meninggal, maka individu tersebut tidak akan lagi merasakan emosi negatif seperti kesepian. Pada akhirnya, mahasiswa yang memiliki tiga aspek positif *self-compassion* akan terhindar dari perasaan *loneliness* (kesepian).<sup>33</sup>

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali penelitian yang telah dilakukan oleh Akin dan peneliti lainnya dengan subjek dan lokasi yang berbeda. Hal ini penting untuk dikaji, karena mahasiswa tingkat akhir biasanya yang paling rentan mengalami kesepian, yang disebabkan oleh sedikitnya lingkaran pertemanan, teman-teman yang memiliki kesibukan dan tujuannya masing-masing, tuntutan dari lingkungan dan keluarga. serta hal lainnya. Inilah yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan hal-hal negatif atau bahkan menyerah dengan tidak menyelesaikan skripsi atau tugas akhir tersebut. maka dari itu, mahasiswa tingkat akhir memerlukan adanya *self-compassion* (belas kasih diri) pada

---

02, (Maret 2023), 11, <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>

<sup>33</sup>Ahmet Akin, *Self-Compassion and Loneliness*, *International Online Journal Of Education Sciences*, vol. 2 no. 3, (2010), 702 – 718, [https://iojes.net/?mod=makale\\_tr\\_ozet&makale\\_id=41338](https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41338)

dirinya. Hal ini yang menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk meneliti hubungan antara perilaku *self-compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung

## C. Identifikasi dan Batasan Masalah

### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami loneliness.
  - 1) Sedikitnya lingkaran pertemanan karena sudah memiliki kesibukan dan tujuan masing-masing.
  - 2) Merasa tidak diperhatikan oleh orang lain.
  - 3) Mendapatkan tekanan dari lingkungan dan keluarga.
- b. Hilangnya rasa percaya diri pada mahasiswa tingkat akhir.
- c. Mahasiswa bersikap apatis.

### 2. Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti memberikan batasan pada penelitian ini, diantaranya :

- a. *Self-compassion* berpengaruh pada kehidupan mahasiswa tingkat akhir.
- b. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung angkatan 2020.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara perilaku *self-compassion* dengan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung ?.”

## E. Tujuan Penelitian

Dari perumusan masalah diatas, maka dapat diketahui bahwa peneltian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara perilaku *self-compassion* dengan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang peran perilaku *self-compassion* dalam mengurangi perasaan *loneliness* dan hubungannya dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, memberikan informasi tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa, selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai kontribusi teoritis bagi literatur terkait *self-compassion* dan *loneliness*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Raden Intan Lampung

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi terkait pentingnya perilaku *self-compassion* yang dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi tekanan dan stress yang sering terjadi di masa akhir studinya, selain itu, mahasiswa tingkat akhir dapat menyadari hubungan antara perilaku *self-compassion* dan perasaan *loneliness* dapat membantu mengidentifikasi pola-pola pikiran atau perilaku yang memungkinkan dapat memperburuk perasaan *loneliness*, sehingga yang diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mengambil langkah-langkah untuk mengatasi dan meminimalisir hal tersebut.

#### b. Bagi UIN Raden Intan Lampung

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bahwa perilaku *self-compassion* dapat berperan dalam mengurangi kemungkinan-kemungkinan buruk yang terjadi terkhusus perasaan

keseharian pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga pihak kampus dapat mengembangkan program-program yang memberikan pemahaman terkait perilaku *self-compassion* kepada mahasiswa untuk membantu dalam mengelola perasaan-perasaan negatif, sehingga penelitian ini dapat membantu kampus menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan baik secara teori ataupun data untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan perilaku *self-compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melengkapi kekurangan dalam penelitian ini, serta kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada penelitian ini, terdapat beberapa penelitian yang terdahulu yang serupa dari segi konteksnya dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan serta perbandingan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Skripsi Nadia Bilqisthi Nasution yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau”, hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* dengan hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,876$  dengan  $p=0,00$ . Artinya semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.<sup>34</sup> Terdapat perbedaan dengan penelitian ini, yaitu pada subjek penelitiannya, dimana subjek penelitian Nadia

---

<sup>34</sup>Nadia Bilqisthi Nasution, “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).

bersifat umum yaitu seluruh mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, sedangkan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mahasiswa tingkat akhir yang berfokus di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

2. Skripsi Aas Susanti dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Loneliness* pada Remaja”, dari penelitian ini, terdapat hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Sampel pada penelitian Aas berjumlah 142 responden dengan hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* sebesar 0,92 dengan 25 item valid, sedangkan hasil uji reliabilitas skala *loneliness* sebesar 0,95 dengan 9 item valid.<sup>35</sup> Terdapat perbedaan didalam penelitian ini, yaitu terletak pada fokus penelitian, penulis berfokus pada mahasiswa tingkat akhir UIN Raden Intan Lampung dan sudah masuk ke tahap dewasa awal. Sedangkan pada penelitian Aas berfokus pada usia remaja.
3. Skripsi Qori Anggun Syamima Putri yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau)”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Dalam penelitian ini, data diperoleh dengan menggunakan skala *self-compassion*, dan skala *loneliness*. Dengan hasil regresi sederhana ditemukan koefisien korelasi  $r = 0,307$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan persamaan garis regresi  $Y = 47,335 - 0,263 X$ . artinya tinggi rendahnya *self-compassion* berkorelasi dengan tinggi rendahnya *loneliness*.<sup>36</sup> Terdapat perbedaan pada penelitian ini, yaitu pada fokus penelitian. Dalam penelitian ini subjeknya bersifat umum yaitu pada seluruh mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan jumlah sampel 380

---

<sup>35</sup>Aas Susanti, “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Loneliness* Pada Remaja” (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2019).

<sup>36</sup>Qori Anggun Syamima Putri, “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)” (Skripsi, UIN Suska Riau, 2019)

mahasiswa, sedangkan penulis berfokus pada mahasiswa fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung tingkat akhir.

4. Jurnal Andika Alexander Repi yang berjudul “*Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness* pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa.” Sampel dalam penelitian ini berjumlah 161 responden mahasiswa aktif yang berasal dari luar pulau jawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *hardiness* berkorelasi negatif dengan *loneliness*. Semakin tinggi *self-compassion* dan *hardiness* dari para mahasiswa rantau, maka semakin rendah perasaan kesepian yang dirasakan.<sup>37</sup> Terdapat perbedaan dalam penelitian ini, yaitu terletak pada objek penelitian variabel  $X^2$ , dan subjek pada penelitian penulis adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
5. Jurnal Diana Savitri Hidayati tahun 2015 dengan judul “*Self-Compassion dan Loneliness*.” Subyek penelitian pada penelitian ini adalah 254 siswi yang tinggal di pondok pesantren. penelitian didapatkan bahwa hipotesa penelitian ditolak dengan hasil  $r = 0,776$  ;  $p = 0,001$  ;  $0,776 > 0,001$ , yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.<sup>38</sup> Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan *self-compassion* dan *loneliness*. Namun yang menjadi pembedanya adalah terletak pada fokus penelitiannya. Penulis berfokus pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Serta peneliti akan membuktikan bersamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, bahwa terdapat

---

<sup>37</sup>Andhika Alexander Repi, “Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa,” *Jurnal Psikologi Talenta* vol. 08 no. 02, (Maret 2023), <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>

<sup>38</sup>Diana Savitri Hidayati “Self Compassion dan Loneliness,” *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* vol. 03 no. 01, (Januari 2015), <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

hubungan antara perilaku *self-compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir.

## H. Sistematika Penulisan

Bab I, meliputi penegasan judul, latar belakang, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II, memuat tentang landasan teori penelitian yang meliputi 2 sub, yaitu *self-compassion* dan *loneliness*, kerangka berfikir, serta hipotesis sementara yang akan dibahas.

Bab III, menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan, Seperti jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data serta uji validitas dan reabilitas yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV, membahas analisis penelitian yang meliputi analisis data yang telah di lakukan oleh peneliti terkait hubungan *self-compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Bab V, berisi penutup yang meliputi kesimpulan serta rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

## BAB II

### PERILAKU *SELF-COMPASSION* DAN PERASAAN *LONELINESS*

#### PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

#### A. *Loneliness*

##### 1. Pengertian *Loneliness*

Menurut Rusell, *loneliness* (kesepian) merupakan perasaan subjektif seseorang akibat kurang dekatnya suatu hubungan. Kondisi ini bisa dikatakan sebagai kondisi sementara yang disebabkan oleh perubahan kehidupan sosial seseorang secara tiba-tiba. Kesepian emosional disebabkan oleh ketidakmampuan membentuk ikatan interpersonal dan minimnya usaha untuk berbaur secara sosial.<sup>1</sup>

Dalam pengertian lain, kesepian menurut Peplau & Perlman yang dikutip oleh Erol, kesepian merupakan suatu kondisi dimana terdapat ketidaksesuaian anatar tingkat hubungan interpersonal yang dimiliki seseorang saat ini dengan tingkat hubungan yang diinginkannya di masa lalu atau di masa depan.<sup>2</sup> Berbeda dengan Bruno dalam Agriyanti, dkk. Kesepian adalah keadaan mental individu yang ditandai dengan perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.<sup>3</sup> Adapun menurut Woodwar yang dikutip dalam Ekasari, dkk. Menjelaskan bahwa kesepian berasal dari perasaan keterasingan atau perasaan terputus dari orang lain, tempat dan pengalaman positif. Perasaan kesepian merupakan emosi negative yang muncul

---

<sup>1</sup>Daniel W. Rusell. "UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure," *Journal Of Personality Assessment*, vol. 66 no. 1 (1996): 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

<sup>2</sup>Zehra Erol, *Psikologi Kesepian*, 1 ed (Tangerang Selatan : PT Bentara Aksara Cahaya, 2022), 4.

<sup>3</sup>Sridewi M Agriyanti et al., "Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI ditinjau dari Epektifitas Komunikasi Orangtua" *Jurnal Penelitian Psikologi* vol. 8 no. 5 (Januari 2021), 183, <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14972>.

akibat perpisahan, baik dari individu yang kita inginkan maupun tempat atau kelompok sosial.<sup>4</sup>

Kesepian dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, yang berdampak pada kemampuan individu untuk hidup mandiri di masyarakat. Kesehatan yang buruk menyebabkan ketergantungan pada kehidupan sehari-hari, yang erat kaitannya dengan perasaan kesepian di kemudian hari. Selain itu, kesepian juga diasosiasikan sebagai bagian dari depresi. Orang yang mengalami kesepian menderita gangguan jiwa termasuk depresi. Kesepian menjadi salah satu penyebab penyakit mental dan belakangan ini banyak menyita perhatian.<sup>5</sup>

Berdasarkan definisi-definisi diatas, dapat dimaknai bahwa *loneliness* atau sering disebut dengan kesepian adalah suatu perasaan yang tidak bahagia karena menurunnya hubungan sosial individu, yang sehingganya individu merasa bahwa tidak ada orang lain yang memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki seseorang untuk dijadikan teman bercerita saat dibutuhkan.

## 2. Aspek-aspek *Loneliness*

Menurut Rusell, tiga aspek yang mendasari *loneliness*<sup>6</sup>, yaitu :

### a. *Personality* (Kepribadian)

Dari segi *personality*, *loneliness* mengacu pada berbagai bentuk suasana hati dan kepribadian yang menentukan ciri-ciri perilaku dan pemikiran seseorang. Seperti seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* cenderung kurang bersosialisasi atau berinteraksi dengan banyak orang dan lebih cenderung merasa kesepian.

---

<sup>4</sup>Meylina D Ekasari et al., "Hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dengan Kesepian Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah dan Putra Muhammadiyah Tintang dan Salatiga" *Jurnal Empati* vol. 3 no. 4 (Oktober 2014), 3-4, <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7601>

<sup>5</sup>Diah Aulia, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia Janda atau Duda di Kabupaten Sleman Yogyakarta" (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2018), 13-14

<sup>6</sup>Daniel W. Rusell. "UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure," *Journal Of Personality Assessment*, vol. 66 no. 1 (1996): 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

b. *Sosial Desirability* (Keinginan Sosial)

Dari perspektif *social desirability*, *loneliness* dikaitkan dengan keinginan untuk memiliki kehidupan sosial yang memenuhi harapan.

c. *Depression* (Depresi)

Pada perspektif *depression*, *loneliness* dikaitkan dengan kesedihan, kurangnya antusiasme, perasaan tidak berharga dan stres lain yang menyebabkan depresi.

Berbeda dengan pendapat Rusell, Menurut Bruno, terdapat delapan aspek kesepian<sup>7</sup>, diantaranya :

a. Isolasi

Merupakan situasi dimana seseorang merasa terasing dari tujuan dan nilai-nilai yang utama didalam masyarakat. Kemenangan, agresi dan manipulasi adalah faktor penyebab timbulnya keterasingan.

b. Penolakan

Merupakan suatu keadaan dimana individu tidak diterima, dikucilkan, atau di tolak oleh orang-orang disekitarnya. Orang yang kesepian akan berasa tidak diterima dan ditinggalkan, meski berada di tengah keramaian.

c. Merasa disalah mengerti

Merupakan situasi dimana individu merasa disalahkan atau tidak berguna. Orang yang terus menerus merasa disalahpahami akan mengalami rendah diri, kurang percaya diri, dan perasaan tidak berguna.

d. Merasa tidak dicintai

Merupakan suatu situasi dimana perasaan tidak dicintai, tidak diperlakukan dengan baik, dan tidak dihargai. Akan jauh dari persahabatan dan kerjasama jika merasa tidak dicintai.

e. Tidak memiliki sahabat

Merupakan kondisi individu yang tidak memiliki seseorang disampingnya, tidak ada hubungan dan tempat

---

<sup>7</sup>F. J. Bruno. *Conquer Loneliness (Menaklukkan Kesepian)*, Jakarta : PTGramedia Pustaka Utama, 2000

untuk berbagi. Seseorang yang tidak memiliki sahabat adalah orang yang paling tidak berharga.

f. Malas membuka diri

Merupakan suatu keadaan dimana individu malas menjalin persahabatan, takut disakiti, selalu khawatir dan takut jika orang lain akan menyakitinya.

g. Bosan

Merupakan suatu kondisi ketika individu merasa bosan karena tidak nyaman, tidak tertarik dan merasa tidak berdaya. Orang yang bosan biasanya orang yang tidak pernah menikmati situasi yang ada.

h. Gelisah

Merupakan suatu keadaan dimana individu merasa gelisah hatinya, tidak nyaman dan tidak merasakan kedamaian atau terus-menerus merasa cemas, tidak bahagia dan bingung yang diliputi oleh rasa takut.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Loeliness*

Menurut Peplau & Perlman dalam Susanti, terdapat dua faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness*<sup>8</sup>, yaitu :

a. Faktor – faktor Pemicu

Yang dimaksud dengan faktor pemicu adalah apabila terdapat perubahan dalam hubungan sosial individu yang sebenarnya, sehingga hubungan sosial yang sedang dijalankan menyimpang dari harapan individu tersebut. diantara faktor-faktor pemicu yaitu :

- 1) Berakhirnya hubungan dekat, seperti putus cinta, perceraian atau bahkan kematian.
- 2) Terpisah dari orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman-teman.
- 3) Perubahan status, seperti pernikahan, pensiun, pengangguran, atau bahkan perpisahan anak karena kenaikan pangkat, hal ini dapat menyebabkan menurunnya kontak sosial.
- 4) Menurunnya kualitas dan kepuasan hubungan sosial.

---

<sup>8</sup>Aas Susanti, “Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja,” 11-12

- 5) Merasa tidak diterima oleh teman sebaya.
- 6) Ekspektasi individu terhadap kontak sosial meningkat, namun hal yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

b. Faktor – faktor yang Mempertahankan

Ketika seseorang memiliki sifat-sifat yang menghambat pengembangan dan pemeliharaan hubungan yang memuaskan, kesepian mungkin menjadi masalah yang lebih umum, berikut beberapa cara karakteristik yang dapat mempengaruhi kesepian, diantaranya :

- 1) Karakteristik yang menurunkan daya Tarik sosial individu dapat membatasi peluang hubungan sosial.
- 2) Karakteristik dapat berpengaruh terhadap kepribadian individu.
- 3) Kepribadian dan kemampuan individu dalam menangani perubahan dan menjalin hubungan sosial ditentukan oleh kualitas pribadinya. Hal ini juga mempengaruhi seberapa efektif individu menghindari atau meminimalisir kesepian.

Berbeda dengan pendapat Peplau & Perlman, Menurut Brehm dkk, terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*<sup>9</sup>, diantaranya :

- a. Suatu hubungan yang tidak memenuhi kualifikasi pribadi. Hal inilah yang menyebabkan seseorang tidak merasa puas dengan hubungan yang dimiliki dan terdapat beberapa alasan mengapa seseorang tidak merasa puas dengan hal tersebut.
- b. Terdapat perbedaan individu dalam jenis hubungan yang diinginkan. Kesepian yang dialami individu juga dapat disebabkan oleh perbedaan kebutuhan dalam hubungan. Jika sebelumnya individu memiliki hubungan yang diinginkan untuk menghindari rasa kesepian, namun suatu saat ketika individu merasa ada perbedaan dalam hubungan tersebut (tidak sesuai dengan keinginannya)

---

<sup>9</sup>Sharon S. Brehm, *Intimate Relationship*, 2 ed, (New York : McGraw-Hill, 2002)

maka individu dapat mengubah dengan apa yang diinginkan dalam hubungan tersebut.

- c. *Self-esteem* (Harga diri). *Loneliness* dikaitkan dengan harga diri yang rendah. Seseorang dengan *self-esteem* yang relative rendah cenderung mengalami emosi yang tidak menyenangkan dalam situasi sosial yang berisiko. Dalam situasi seperti ini, seseorang mungkin tidak suka bersosialisasi dengan lingkungan tertentu dan mungkin merasa terisolasi.
- d. Perilaku interpersonal dapat menentukan kesuksesan sosial yang diinginkan seseorang. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian, seseorang yang mengalami kesepian menilai orang lain dengan negatif, kurang menyukai orang lain, kurang mempercayai orang lain, menafsirkan tindakan orang lain secara negatif dan cenderung memiliki sifat pendendam.

#### 4. Kondisi yang Membuat Individu *Loneliness*

Terdapat beberapa kondisi yang membuat individu merasa *loneliness* (kesepian),<sup>10</sup> diantaranya :

- a. Kesepian karena jarak

Saat individu merasakan suatu kedekatan dan dipahami oleh orang lain, namun jarak membatasi untuk bertemu, maka pada saat itulah kesepian akan muncul. Akar penyebabnya mungkin karena individu tersebut memiliki hubungan dekat dengan saudara perempuannya dan kemudian meninggalkan negara tersebut untuk jangka waktu yang lama, menikah dan pindah dari keluarganya, atau meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Jika individu tersebut memiliki seseorang yang dekat dengannya yang memahami situasinya dan memiliki seseorang untuk berbagi cerita, kemudian mereka pergi. Maka tentu saja akan ada kekosongan selama dia tidak ada.

---

<sup>10</sup>Zehra Erol, *Psikologi Kesepian*, 33-41.

- b. Kesepian situasional  
Kesepian situasional merupakan Kesepian dikaitkan dengan situasi tertentu. Kesepian tersebut dapat disebabkan oleh alasan “situasi” seperti pengangguran, pensiun, atau perpisahan jangka panjang dengan pasangan.
- c. Berakhirnya hubungan yang dekat.  
Akhir dari sesuatu dalam hidup adalah awal dari sebuah proses baru. Dan proses ini selalu menimbulkan banyak kekhawatiran. Entah itu akhir dari hubungan yang ingin dilanjutkan atau akhir dari hubungan yang dimiliki.

## 5. Jenis-jenis *Loneliness*

### a. Berdasarkan Kondisi Sosial

Menurut Weiss yang dikutip oleh Hidayati, terdapat dua jenis kesepian berdasarkan kondisi<sup>11</sup>, yaitu :

#### 1) *Emotional Loneliness* (Kesepian Emosional)

Hal ini terjadi ketika individu berada dalam situasi dimana mereka kehilangan seseorang yang secara emosional terikat pada individu tersebut. seperti anak kepada orang tuanya, orang dewasa kepada pasangannya, sampai teman dekat. Terjadinya kesepian emosional sangat krusial ketika individu mengalami perasaan negatif akibat ketidakpuasan terhadap hubungan yang dekat.

#### 2) *Social Loneliness* (Kesepian Sosial)

Hal ini terjadi ketika individu merasa kurangnya hubungan sosial. Situasi yang dapat menyebabkan *loneliness* jenis ini antara lain ; berpindah tempat, menganggur, diskriminasi dari anggota kelompok, dan ketidakhadiran dalam suatu kelompok atau kelompok masyarakat. Aspek terpenting dari kesepian sosial yaitu mengacu pada perasaan negatif yang diakibatkan oleh ketidakpuasan terhadap suatu

---

<sup>11</sup>Diana Savitri Hidayati “Self Compassion dan Loneliness” *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* vol. 03 no. 01, (Januari 2015), 156, <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>

komunitas atau kelompok yang tidak memenuhi harapan individu.

b. Berdasarkan sudut pandang waktu.<sup>12</sup>

1) Kesepian Jangka Pendek (Sementara)

Merupakan kesepian yang terjadi dalam satu waktu. Kesepian jangka pendek terjadi ketika ekspektasi hubungan tidak terpenuhi. Situasi ini bersifat sementara dan berlangsung dalam jangka waktu yang sangat singkat. Pada saat ini, individu tersebut mungkin merasa kesepian, tergantung situasinya.

2) Kesepian Karena Keadan (Situasi)

Kesepian jenis ini merupakan proses kesepian yang terjadi setelah kejadian tertentu. Biasanya, proses migrasi akan berlanjut hingga selesai. Kesepian ini bisa disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang penuh tekanan seperti perceraian, pindah ke tempat baru, atau kehilangan orang yang dicintai.

3) Kesepian Jangka Panjang (Kronis)

Kesepian ini terjadi jika individu berada pada suatu hubungan yang kurang memuaskan dalam jangka waktu yang sangat lama (bertahun-tahun).

## **B. *Self-Compassion***

### **1. Pengertian *Self-Compassion***

Menurut Neff dalam Karinda, *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup serta kekurangan dalam diri. *Self-compassion* seseorang mengacu pada kecenderungan untuk memiliki belas kasihan yang lebih, seperti bersikap baik pada diri sendiri daripada mengkritik diri sendiri, memandang kegagalan, penderitaan dan ketidakmampuan diri sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum. Dengan demikian, hal ini mencakup pengakuan bahwa kita sebagai manusia layak mendapatkan belas kasihan.

---

<sup>12</sup>Zehra Erol, *Psikologi Kesepian*, 6-7.

Kelemahan dan kekecewaan merupakan bagian dari pengalaman, dan semua manusia mengalaminya.<sup>13</sup>

Germer menjelaskan dalam Rananto dkk, *Self-compassion* atau tindakan menerima diri sendiri adalah bentuk belas kasihan pada diri sendiri, dan mencakup penerimaan emosional dan kognitif melalui pengalaman. *Self-compassion* juga mencakup pemahaman terhadap penderitaan, kegagalan atau kegagalan diri sendiri tanpa kritik, karena pengalaman tersebut dipandang sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.<sup>14</sup> Dalam pengertian lain, menurut Werner, dkk yang dikutip oleh Nasution, menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah suatu sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan, seseorang cenderung merasa kasihan daripada mengurangi rasa sakit atau mengkritik diri sendiri.<sup>15</sup>

Menurut Neff yang dikutip oleh Sugianto, dkk. *Self-compassion* jika diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia adalah welas diri, yang berarti sikap yang lebih sehat ketika mengalami kesulitan dan penderitaan hidup, memahami tanpa menghakimi, menerima tanpa syarat serta menyikapinya dengan kehangatan dan kasih sayang. Kemudian disusul kesadaran bahwa permasalahan tersebut adalah bagian dari ketidaksempurnaan hidup manusia dan upaya untuk melepaskan diri dari penderitaan. Welas diri memungkinkan individu mengendalikan emosinya saat mengalami penderitaan. Selain itu, welas diri mengarah pada kesehatan mental yang baik.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup>Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa", *Jurnal Cognicia* vol. 8 no. 2, (Oktober 2020), 237, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

<sup>14</sup>Hutomo W, Rananto et al., "Hubungan antara Self-Compassion dengan Proaktinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang" *Jurnal Empati* vol. 6 no. 1 (Januari 2017), 233-234, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>

<sup>15</sup>Kelly H Werner, et al., "Self Compassion and Social Anxiety Disorder," *National Library Of Medicine* vol. 25 no. 5 (September 2012), 543-558, 10.1080/10615806.2011.608842

<sup>16</sup>Dicky Sugianto et al., "Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia," *Jurnal Psikologi Ulayat* vol. 7 no. 2 (Juni 2020), 178, <https://doi.org/10.24854/jpu107>

Welas diri yang tinggi dikaitkan dengan tingkat setres, depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, tingkat welas diri yang tinggi juga berarti kritik pribadi yang rendah. Penyesuaian sosial yang lebih baik dikaitkan dengan welas diri yang lebih besar. Welas diri memungkinkan individu untuk berfokus pada orang lain dalam interaksi sosial. Hal ini menumbuhkan rasa keterhubungan antar individu dan mengurangi perasaan bahwa seseorang sendirian dan terputus dari lingkaran sosialnya. Kesehatan mental dipengaruhi secara positif dengan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.<sup>17</sup>

Berdasarkan definisi-definisi diatas, dapat dipahami bahwa *self-compassion* (welas diri) merupakan suatu konsep untuk dapat memahami serta mengendalikan diri sendiri, membantu individu untuk terbuka dan menerima hal negatif yang sedang dialami, tidak menghindari dari suatu permasalahan dan pada akhirnya dapat menyembuhkan diri dengan hal-hal yang positif.

## 2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Ada tiga aspek welas diri menurut Neff dalam Sugianto, dkk.<sup>18</sup> diantaranya :

### a. *Self-Kindness vs Self-Judgement* (Mengasihi Diri vs Menghakimi Diri)

Welas diri seseorang ditandai dengan mengasihi diri yang tinggi dan rendahnya menyalahkan diri sendiri. Mengasihi diri sendiri ditunjukkan dengan bersikap baik, pengertian, lembut serta mendukung diri sendiri. Seseorang yang menunjukkan belas kasih pada diri sendiri merupakan ciri individu yang hangat dan menerima penderitaan, kekurangan dan kegagalannya sendiri.

### b. *Common Humanity vs Isolation* (Kemanusiaan Universal vs Isolasi)

---

<sup>17</sup>*Ibid.*

<sup>18</sup>Dicky Sugianto et al., "Reliabilitas dan Validitas *Self-Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia," 179.

Welas diri terdiri dari pengakuan universal atas kemanusiaan yang lebih tinggi dan keyakinan bahwa seseorang terisolasi dari dunia luar ketika sedang mengalami suatu penderitaan. Memahami pengalaman universal manusia, termasuk penderitaan, kegagalan dan kesalahan adalah tanda dari kemanusiaan universal. Kemanusiaan universal mencakup pemahaman bahwa manusia mempunyai kelemahan (ketidaksempurnaan). Individu yang berwelas diri menafsirkan pengalaman hidup tentang kegagalan dan kesulitan secara berbeda, dan menghindari keyakinan bahwa hanya merekalah yang pernah mengalami penderitaan atau kegagalan.

c. *Mindfulness vs Overidentification* (Overidentifikasi)

Welas diri terdiri dari tingkat perhatian yang tinggi dan tingkat perenungan yang rendah (overidentifikasi) tentang emosi negatif. Kesadaran dibuktikan dengan melihat secara jelas bahwa individu tersebut menderita tanpa terjebak dalam pikiran dan perasaan tentang penderitaan atau kegagalan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff yang dikutip oleh Zulaehah dan Kushartati, terdapat beberapa faktor yang membengaruhi *self-compassion*<sup>19</sup>, yaitu :

a. Jenis kelamin

Wanita dua kali lebih mungkin mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan pria karena tingkat berpikir mereka lebih tinggi dibandingkan pria. hal ini disebabkan kecenderungan wanita untuk mengenang pengalaman buruk dan mengkritik diri sendiri. Hal ini dibuktikan dengan suatu penelitian yang menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan pria.

---

<sup>19</sup>Ismi Zulaehah et al., "Grateful Training To Increase Self Compassion Among Caregivers Of Children With Down Syndrome," *Jurnal Intervensi Psikologi* vol. 9, no. 2 (Desember 2017): 209-210, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art5>

b. Usia

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat *self-compassion* individu. Neff dan Vonk menganalisis dengan menggunakan teori perkembangan Erickson. Teori ini menyatakan bahwa individu yang mencapai tingkat integritas memiliki *self-compassion* yang tinggi. Hal ini disebabkan pada tahap ini individu lebih menerima keadaan yang sedang dihadapi. Dalam pandangan Erickson, langkah pertama untuk menerima diri sendiri secara positif dengan menjalani tahapan perkembangan ini sebagai individu.

c. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional dan kebijaksanaan berhubungan erat dengan *self-compassion*. Maslow memaparkan dalam “*Toward Psychology Of Being*” bahwa kematangan emosi mengarah pada sikap tidak menghakimi dan sepenuhnya memaafkan terhadap diri sendiri dan orang lain. *Self-compassion* merupakan wujud atau aspek dari penerimaan diri.

d. Kepribadian

Untuk menggambarkan kepribadian, seseorang harus memperhatikan dimensi *Big Five Personality*. Berdasarkan hasil pengukuran NEO-FFI, *self-compassion* dikaitkan dengan beberapa dimensi *Big Five Personality*, diantaranya ; *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion* dan *conscientiousness*, namun tidak memiliki hubungan dengan dimensi *openness to experience* karena ini merupakan sifat yang menilai karakteristik individu dengan imajinasi aktif dan kepekaan *aesthetic*. Oleh karena itu, dimensi *openness* terhadap *experience* ini tidak sejalan dengan *self-compassion*. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi kepribadian individu.

e. Budaya

Perbedaan latar belakang budaya menyebabkan perbedaan tingkat *self-compassion*, hal ini sesuai dengan

penelitian yang dilakukan di Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat. *Self-compassion* tertinggi diraih oleh Thailand, dan terendah berada di Taiwan. Markus dan Kitayama percaya bahwa orang Asia mempunyai budaya *collectivistic* yang menekankan pentingnya berinteraksi dengan orang lain, peduli terhadap orang lain dan berperilaku seimbang dengan orang lain. Sedangkan budaya *Individualistic* terletak pada individu di Barat yang menekankan konsep diri yang mandiri, keunikan tingkah laku individu dan kebutuhan pribadi. *Self-compassion* melibatkan *common humanity* yang menghargai rasa memiliki terhadap orang lain dan berasumsi bahwa individu yang memiliki hubungan luas dengan orang lain adalah mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Artinya *self-compassion* orang Asia lebih tinggi daripada orang barat. Karena sifat kritis mereka terhadap diri sendiri, orang Asia memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan orang Barat.

f. Peran Orang tua

Lingkungan pendidikan pertama bagi seorang anak adalah keluarga. Segala sesuatu yang dipelajari orang tua dan anggota keluarga lainnya tetap ada pada anak. Itu artinya, peran orang tua dan kerabat dekat berpengaruh terhadap tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu. Anak-anak memandang orang tuanya sebagai sosok orang yang membuat mereka merasa aman dan memberikan bimbingan. Namun, ada pula orang tua yang berusaha mengendalikan anaknya dengan terus-menerus mengkritiknya, anak-anak yang dibesarkan dalam budaya menerima kritik sejak usia dini menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Karena nantinya seiring bertambahnya usia, akan cenderung semakin mengkritik diri sendiri. Selain itu, penerimaan diri seorang anak juga bergantung pada penerimaan orang tuanya. Penerimaan yang baik dari orang tua dan diri sendiri merupakan cerminan dari kemampuan mereka dalam menerima

orang lain dengan baik, begitu pula sebaliknya. Hal ini terkait dengan *self-kindness* yang merupakan komponen pertama dari *self-compassion*.

### C. Kerangka Berpikir

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Rusell mengenai *loneliness* dan teori Neff mengenai *self-compassion*.

Rusell berpendapat, bahwa *loneliness* (kesepian) merupakan perasaan subjektif seseorang akibat kurang dekatnya suatu hubungan. Kondisi ini bisa dikatakan sebagai kondisi sementara yang disebabkan oleh perubahan kehidupan sosial seseorang secara tiba-tiba.<sup>20</sup>

Kesepian dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, yang berdampak pada kemampuan individu untuk hidup mandiri di masyarakat. Kesehatan yang buruk menyebabkan ketergantungan pada kehidupan sehari-hari, yang erat kaitannya dengan perasaan kesepian di kemudian hari. Selain itu, kesepian juga diasosiasikan sebagai bagian dari depresi. *Loneliness* dapat dilihat dari aspek kepribadian, keinginan sosial dan depresi.<sup>21</sup>

Adapun dampak yang ditimbulkan dari *loneliness* antara lain gangguan makan dan tidur, melemahnya sistem kekebalan tubuh, perasaan sedih dan putus asa, kehilangan motivasi dan semangat hidup, hingga perilaku merusak diri sendiri.<sup>22</sup> Oleh karena itu, seseorang diharuskan memiliki strategi yang tepat untuk menaggulangi serta meminimalisir perasaan *loneliness*. salah satunya dengan memiliki *Self-compassion*.

*Self-compassion* menurut Neff didefinisikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri dalam menghadapi

---

<sup>20</sup>Raissa Pramitha, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian Pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta", 13.

<sup>21</sup>Diah Aulia, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia Janda atau Duda di Kabupaten Sleman Yogyakarta", 13-14

<sup>22</sup>Aas Susanti, "Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja," 3.

sebuah tantang hidup serta kekurangan dalam diri.<sup>23</sup> *Self-compassion* juga mencakup pemahaman terhadap penderitaan, kegagalan diri sendiri atau sebuah kritik. Karena pengalaman tersebut dipandang sebagai bagian dari perjalanan manusia pada umumnya.<sup>24</sup> Orang yang memiliki *self-compassion* dapat dilihat berdasarkan komponen *self-kindness* (menerima diri), *common humanity* (kemanusiaan universal), dan *mindfulness*.<sup>25</sup>

*Self-kindness* yaitu kondisi dimana seseorang dapat menerima dirinya, yang ditunjukkan dengan sikap lembut dan penuh pengertian pada diri sendiri, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan atau penderitaan yang dialami. Selain *self-kindness*, komponen lain dari *self-compassion* adalah *common humanity*, dimana ini merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami manusia bukanlah makhluk yang sempurna. Kegagalan ataupun penderitaan yang dialami oleh manusia merupakan hal yang semua orang tentunya merasakan, bukan hanya dialami oleh diri sendiri. Sehingga apabila mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan pencapaian teman yang sudah sampai di tahap penyelesaian skripsi atau tugas akhir, dan merasa tertinggal dengan hal tersebut, itu merupakan suatu hal yang wajar, tentunya sebelum itu dia merasakan hambatan-hambatan yang mungkin saat ini sedang kita rasakan.

Selain itu, komponen *self-compassion* yang terakhir adalah *mindfulness*, yang merupakan upaya individu untuk dapat memandang dengan jelas, menerima dan menghadapi suatu fakta yang terjadi tanpa menghakimi apa yang terjadi dalam situasi tersebut. hal ini mengacu pada langkah untuk melihat suatu hal yang sedang terjadi dengan perspektif yang objektif. Seperti mahasiswa tingkat akhir yang ditinggal oleh sahabat atau teman karena mereka telah selesai dengan skripsi atau tugas akhir yang

---

<sup>23</sup>Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa", *Jurnal Cognicia* vol. 8 no. 2, (Oktober 2020), 237, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>

<sup>24</sup>Hutomo W, Rananto et al., "Hubungan antara Self-Compassion dengan Proaktifitas Pada Siswa SMA Nasima Semarang" *Jurnal Empati* vol. 6 no. 1 (Januari 2017), 233-234, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>

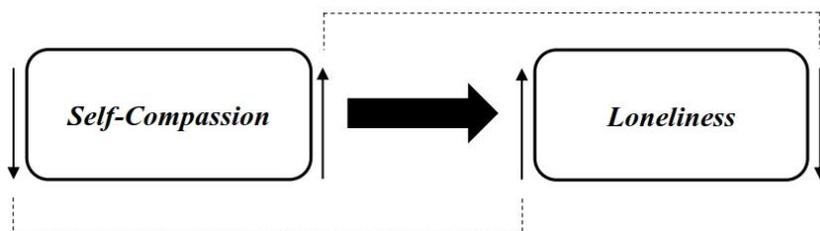
<sup>25</sup>Dicky Sugianto et al., "Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia," 179.

menimbulkan perasaan kesepian, jika mahasiswa tersebut memiliki *mindfulness*, maka perasaan seperti ini dapat di minimalisir dengan memiliki perspektif-perspektif lain yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di pahami bahwa ketiga aspek *self-compassion* yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* jika dimiliki oleh setiap individu termasuk mahasiswa akhir, maka hal ini dapat dijadikan sebagai strategi penanggulangan atas hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi termasuk perasaan *loneliness*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Akin. karena mahasiswa cenderung akan dapat berfikir dengan positif menggunakan perpektif yang objektif serta lebih sering digunakan sebagai cara untuk lebih mengenali dirinya dan menjadi sarana untuk belajar manajemen emosional.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Akin pada mahasiswa di Turki membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan terhadap *loneliness*.

**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**



#### D. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis dapat dipahami secara sederhana sebagai suatu pernyataan yang kebenarannya belum diketahui pada saat diungkapkan. Dalam penelitian, umumnya melibatkan perumusan hipotesis untuk menjawab sementara pertanyaan yang sedang diteliti.<sup>26</sup> Sehingga, dapat dimaknai bahwa hipotesis merupakan asumsi/dugaan sementara tentang hasil penelitian yang dilakukan. Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis dalam penelitian ini

<sup>26</sup>Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1 ed (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 41.

adalah terdapat hubungan negatif (hubungan tidak searah) yang saling mempengaruhi antara perilaku *self-compassion* dan perasaan *loneliness* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Maka dapat dipahami bahwa semakin rendah perilaku *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin tinggi perasaan *loneliness* yang dirasakan oleh Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, sebaliknya, jika semakin tinggi perilaku *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah perasaan *loneliness* yang dirasakan oleh Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung.



## DAFTAR RUJUKAN

### Buku

- Baron, Roberts A dan Byrne D, *Psikologi sosial*, Alih Bahasa : Djuwita dkk, ed 10. Jakarta : Erlangga, 2005
- Brehm, S.S. *Intimate Relationship*, 2 ed. New York : McGraw-Hill, 1992
- Bruno, F. J. *Conquer Loneliness (Menaklukkan Kesepian)*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2000
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 3 ed. Jakarta: Balai Pustaka, 2002
- Erol, Zehra. *Psikologi Kesepian*. 1 ed. Tangerang Selatan : PT Bentara Aksara Cahaya, 2022.
- Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. ed 1. Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Ibrahim, et al., *Metodologi Penelitian*, 1 ed. Makassar : Gunadarma Ilmu, 2018.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*, 1 ed. Jakarta : Prena Media Group, 2011.
- Machali, Imam, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 1 ed. Yogyakarta: FTK MPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2016.
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif*, 3 ed. Yogyakarta : FTK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Sudaryono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method*, 2 ed. Depok : Rajawali Pers, 2019.
- Siagian, P Sondang, *Teori Motivasi dan Aplikasinya*, 4 ed. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Waluyo, Herman. J. *Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Surakarta : Sebelas Maret University Press. 1992

### Jurnal

- Akin, Ahmet, “*Self-Compassion and Loneliness*” *International Journal Of Education Science*, Vol. 2 no. 3 (2010) : 702-718.  
[https://iojes.net/?mod=makale\\_tr\\_ozet&makale\\_id=41338](https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41338)
- Agriyanti dan Diana Rahmasari. “Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI ditinjau dari Evektifitas Komunikasi Orangtua” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8 no. 5 (2021): 181-188. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41923>

- Ekasari dan Sri Hartati. "Hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dengan Kesepian Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah dan Putra Muhammadiyah Tintang dan Salatiga" *Jurnal Empati*, vol. 3 no. 4 (2014): 1-10. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7601>
- Fachrial dan Nadira Maulydia. "Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja Broken Home," *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 2 no. 2, (2023): 22-30. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Hidayati, Diana Savitri. "Self Compassion dan Loneliness," *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 03 no. 01, (2015): 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Herianda, Esti Wungu, Rintana Dewi. "Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Pandjajaran" *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, vol. 5 no. 3 (2021) : 203-212, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>
- Iswadi, Udi, Mahfudoh. "Analisa dan Pengaruh Metode Hubungan Industrial Terhadap Penyelesaian Perselisihan di Serikat Pekerja Sektor Kota Cilegon Tahun 2019," *Jurnal Ekono Insentif*. vol. 14 no. 2, (2020): 91-100. <https://doi.org/10.36787/jei.v14i2.291>
- Karinda, Fahada Bagas. "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa" *Jurnal Cognicia* vol. 8 no. 2, (2020): 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Nazmi, Indri Putri. "Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 05 no. 03, (2017): 332. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4417>
- Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion" *Self and identity*, vol. 2, (2003): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Oktaviani, Wening Cahyawulan. "Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. vol. 10 no. 2, (2021), 141-149. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06>,

- Perlman, D & Peplau, L. A. “Loneliness” *Encyclopedia of Mental Health*, vol. 2, (1998), 571-581, San Diego, CA : Academic Press.
- Rananto, Hutomo Widhi dan Farida Hidayati. “Hubungan antara Self-Compassion dengan Proaktinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang” *Jurnal Empati*, vol. 6 no. 1, (2017): 233-234. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>
- Repi, Andhika Alexander. “Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa,” *Jurnal Psikologi Talenta*, vol. 08 no. 02, (2023): 10-20. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>
- Rusell, Daniel W. “UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure,” *Journal Of Personality Assessment*, vol. 66 no. 1 (1996): 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sugianto, Christiany Suwartono dan Sandra Handayani Sutanto. “Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia” *Jurnal Psikologi Ulayat*, vol. 7 no. 2 (2020): 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Kelly H Werner, et al., “Self Compassion and Social Anxiety Disorder,” *National Library Of Medicine* vol. 25 no. 5 (2012), 543-558, 10.1080/10615806.2011.608842
- Zulaehah, Ismi dan Sri Kushartati. “Grateful Training To Increase Self Compassion Among Caregivers Of Children With Down Syndrome,” *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 9, no. 2 (2017): 209-210. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art5>

## Artikel

- Binus University, “Perkembangan Psikososial Erikson” [Psychology.binus.ac.id](https://psychology.binus.ac.id), <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/28/perkembangan-psikososial-erikson/>
- Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, “Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi,” [Dakwah.radenintan.ac.id](https://dakwah.radenintan.ac.id), 2024, <https://dakwah.radenintan.ac.id/visi-misi-dan-tujuan/>.

Farida, Norma Azmi. “Makna Surah Ali Imran Ayat 139” Tafsiralquran.id, 2021, <https://tafsiralquran.id/ali-imran-ayat-139-berdamai-dengan-mental-health-sebab-allah-swt-memberikan-kabar-gembira-yang-kurang-percaya-diri/>

### **Skripsi**

Aulia, Diah. “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia Janda atau Duda di Kabupaten Sleman Yogyakarta” (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2018).

Audina, Rika. “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis*” (Skripsi, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020).

Deviana, Niken. “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” (Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017).

Fitriyani, Andini. “Hubungan Antara Tingkat Kesepian dengan Parasocial Relationship pada Remaja Penggemar K-Pop di Komunitas EXO-L Lampung” (Skripsi : UIN Raden Intan Lampung, 2022).

Nasution, Nadia Bilqisthi. “Hubungan *Self-Compassion* dengan Loneliness Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).

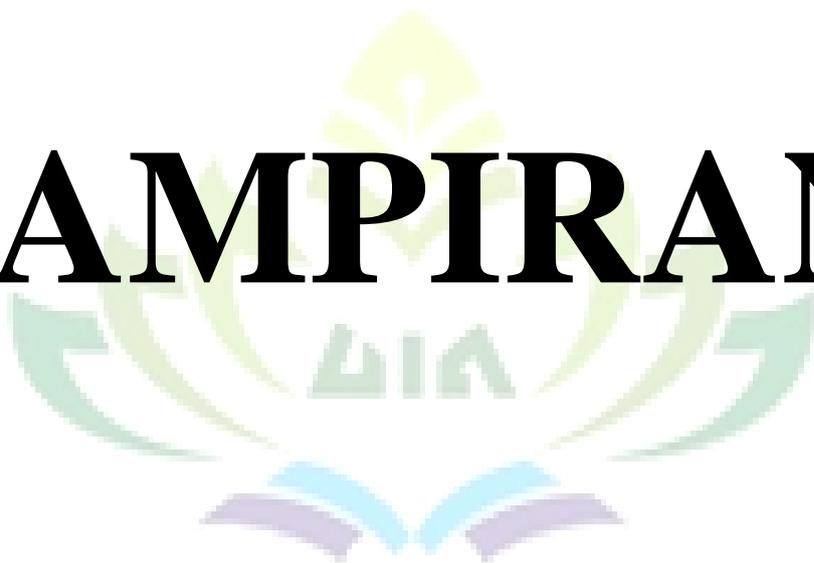
Putri, S. Qori, A. “Hubungan *Self-Compassion* dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)” (Skripsi, UIN Suska Riau, 2019).

Sari, Diantri Trisna. “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area” (Skripsi, Universitas Medan Area, 2022).

Susanti, Aas. “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Loneliness Pada Remaja” (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2019).

Wulandari, Esti. “Strategi Mahasiswa Perantau dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Budaya Akademik Kampus (Studi Kasus Mahasiswa Organisasi Primordial UIN Jakarta)” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

# LAMPIRAN



## **Permohonan Mengisi Kuesioner**

Kepada Yth,  
Mahasiswa/i Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung

***Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

*“Sesungguhnya Allah akan selalu menolong seseorang selama dia gemar menolong saudaranya.”* (HR. Muslim)

Sehubungan dengan penelitian yang berkaitan dengan Hubungan Antara Perilaku *Self-compassion* (Mengasihi Diri) dan Perasaan *Loneliness* (Kesepian) pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung khususnya yang sedang dalam penyelesaian tuags akhir atau skripsi, maka peneliti memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner yang terlampir.

Pengisian kuesioner ini membutuhkan waktu sekitar 5-10 menit. Segala bentuk informasi data yang diberikan oleh saudara/i akan **DIRAHASIAKAN**. Peneliti mengharapkan agar saudara/i dalam menjawab/mengisi kuesioner benar-benar sesuai dengan keadaan yang dialami dan dirasakan agar tidak terjadi bias data. Data yang telah diterima hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian serta pengembangan ilmu pengetahuan.

Peneliti sangat mengharapkan bantuan dan kerjasama dari saudara/i sekalian, peneliti berharap semoga hasil penelitian ini akan berguna bagi pihak-pihak yang terlibat khususnya UIN Raden Intan Lampung dan Mahasiswa tingkat akhir di masa mendatang. Atas bantuan dan kerjasama rekan-rekan mahasiswa/i berikan, diucapkan terima kasih.

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Bandar Lampung, Juni 2024  
Peneliti,

**Mila Dwi Lestari**

## Kuesioner *Loneliness*

### IDENTITAS RESPONDEN

- Nama/Inisial :  
Jenis Kelamin : P/L. (Lingkari salah satu jawaban)  
Jurusan : KPI/PMI/MD/BKI (Lingkari salah satu jawaban)  
Angkatan : 2019/2020 (Lingkari salah satu jawaban)

### KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* (Mengasihi Diri) dan Perasaan *Loneliness* (Kesepian) pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

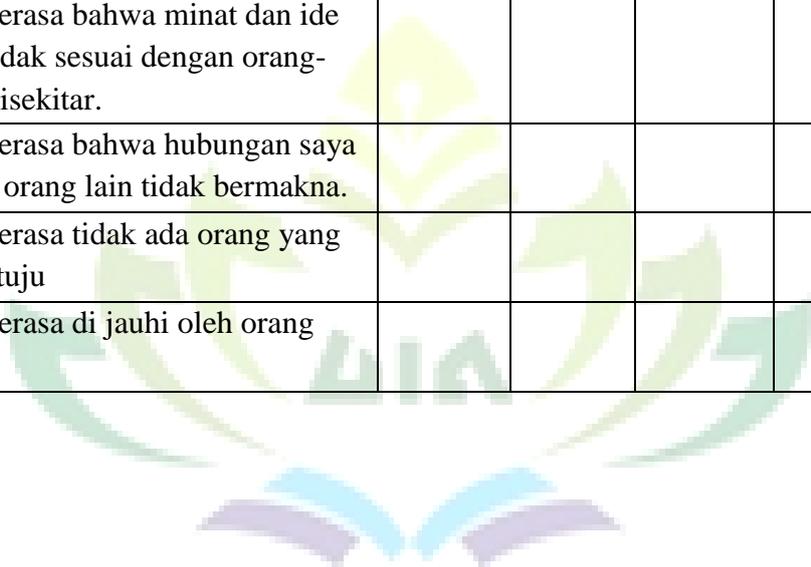
### PETUNJUK PENGISIAN

1. Pastikan bahwa saudara telah mengisi identitas diri yang telah tertera di atas.
2. Terdiri dari 17 item pernyataan yang harus diisi. Dimohon untuk memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara/I rasakan.
3. Isilah pernyataan berikut dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang dipilih.
4. Jika terjadi kesalahan saat pengisian, dimohon untuk mencoret sebanyak dua kali, kemudian memberikan tanda centang kembali pada jawaban yang lebih sesuai.

### Kuesioner *Loneliness* (Kesepian)

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa sendirian.					
2	Saya merasa ada orang yang bisa di ajak untuk bertukar cerita					
3	Saya merasa dekat dengan teman-teman saya.					
4	Saya merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok pertemanan					
5	Saya merasa kekurangan teman					
6	Saya merasa cocok dengan orang-orang disekitar saya.					
7	Saya merasa mudah bergaul dan ramah.					
8	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang					

	disekitar saya.					
9	Saya merasa ada seseorang yang dapat dijadikan teman bercerita.					
10	Saya merasa mendapatkan sebuah pertemanan ketika saya membutuhkannya					
11	Saya merasa orang-orang mampu memahami saya.					
12	Saya merasa tidak lagi dekat dengan siapapun					
13	Saya merasa bahwa tidak ada orang yang benar-benar memahami saya.					
14	Saya merasa bahwa minat dan ide kamu tidak sesuai dengan orang-orang disekitar.					
15	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna.					
16	Saya merasa tidak ada orang yang bisa di tuju					
17	Saya merasa di jauhi oleh orang lain					



## Kuesioner *Self-Compassion*

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Terdiri dari 19 item pernyataan yang harus diisi. Dimohon untuk memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara/i rasakan.
2. Isilah pernyataan berikut dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang dipilih.
3. Jika terjadi kesalahan saat pengisian, dimohon untuk mencoret sebanyak dua kali, kemudian memberikan tanda centang kembali pada jawaban yang lebih sesuai.

### Kuesioner *Self-Compassion* (Mengasihi Diri)

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Ragu ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya mentoleransi terhadap kelemahan dan kekurangan saya.					
2	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
3	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
4	Saya bisa bersikap tidak berperiasaan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan.					
5	Saya tidak menerima dan cenderung menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
6	Di waktu-waktu yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
7	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri sendiri.					
8	Saya tidak mentoleransi dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
9	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada					

	umumnya.					
10	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					
11	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.					
12	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
13	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
14	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
15	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai suatu hal yang wajar.					
16	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.					
17	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
18	Saya cenderung membesar-besarkan suatu kejadian yang menyakitkan.					
19	Saya cenderung merasa terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah ketika saya sedang terpuruk.					

**Tabulasi Data Penelitian Variabel *Loneliness* (Y)**

No (Responden)	itm_1	itm_2	itm_3	itm_4	itm_5	itm_6	itm_7	itm_8	itm_9	itm_10	itm_11	itm_12	itm_13	itm_14	itm_15	itm_16	itm_17	JML
1	2	4	2	3	2	3	2	3	4	5	4	4	2	2	3	3	3	51
2	3	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	2	3	5	3	34
3	2	4	4	4	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	45
4	2	1	1	1	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	35
5	2	1	2	2	1	2	3	4	2	4	3	2	2	2	1	3	2	38
6	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	56
7	4	4	3	1	1	3	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	45
8	3	1	1	1	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	42
9	3	2	2	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	49
10	3	3	2	2	1	2	3	5	3	3	4	3	3	4	3	2	3	49
11	3	4	4	4	1	1	1	3	4	4	4	3	2	3	2	1	1	45
12	1	2	3	3	1	3	3	5	3	3	3	1	1	1	1	2	2	38
13	4	5	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	58
14	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	48
15	1	1	1	1	4	2	3	2	3	1	2	1	2	3	1	3	1	32
16	5	5	3	2	4	2	1	3	5	4	5	4	5	4	2	5	4	63
17	1	2	1	1	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	33
18	3	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	3	3	1	44
19	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	1	3	1	35
20	4	3	1	4	1	1	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	42
21	3	3	1	1	1	2	1	3	3	5	3	1	2	2	2	3	2	38
22	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	1	2	2	46

23	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1	1	38
24	3	3	2	3	1	1	2	3	4	1	3	5	3	3	3	4	2	46
25	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	53
26	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	51
27	3	4	2	3	1	3	4	4	2	5	3	5	4	3	3	4	3	56
28	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	44
29	2	3	2	1	3	1	1	2	4	3	4	3	2	1	1	3	3	39
30	2	4	3	3	1	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	48
31	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	49
32	4	5	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	3	2	1	3	1	43
33	3	4	2	4	1	2	1	4	4	1	4	3	4	3	2	3	2	47
34	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	45
35	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	45
36	1	3	1	4	1	2	1	4	3	3	4	1	2	3	3	2	2	40
37	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	1	2	43
38	4	4	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	50
39	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	33
40	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	2	1	3	1	28
41	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	48
42	2	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	34
43	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	46
44	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	36
45	4	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	44
46	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	52
47	4	2	2	3	1	3	1	1	2	2	1	5	5	3	2	3	3	43
48	4	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	4	1	3	4	49
49	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	38

50	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	5	3	50
51	3	3	2	1	1	4	5	4	1	1	1	4	4	5	4	3	4	50
52	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	4	2	1	2	36
53	3	1	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	38
54	4	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	41
55	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	50
56	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	52
57	2	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	36
58	4	3	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	5	3	4	3	60
59	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	4	2	4	2	3	2	3	46
60	2	4	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	30
61	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	48
62	1	1	3	1	1	3	1	5	1	3	1	3	2	3	3	2	1	35
63	3	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	36
64	3	3	2	4	5	3	3	4	2	3	5	4	4	3	3	5	3	59
65	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	4	3	4	5	3	3	3	49
66	3	1	1	5	3	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	31
67	4	4	4	3	2	4	3	5	4	2	4	2	2	2	3	4	1	53
68	3	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1	3	29
69	5	2	4	3	5	2	3	4	2	4	5	4	5	3	4	3	5	63
70	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	45
71	2	3	3	3	1	2	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	1	44
72	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	50
73	3	2	1	2	1	4	1	4	1	1	3	1	2	2	1	1	1	31
74	4	2	3	2	2	3	2	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	48
75	5	4	3	2	2	2	2	4	1	1	5	5	5	4	4	5	1	55
76	4	4	4	2	3	2	2	3	1	3	2	4	3	4	3	4	3	51

77	3	4	3	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
78	4	3	3	1	1	1	1	1	4	4	3	3	4	4	3	3	4	47
79	3	4	2	2	4	2	2	3	5	2	3	3	5	4	1	4	1	50
80	4	3	1	3	2	3	1	2	3	3	5	2	4	2	3	2	3	46
81	3	3	3	2	3	3	1	2	4	3	4	3	4	3	3	1	1	46
82	3	1	3	2	3	4	2	4	1	4	1	3	3	2	2	2	1	41
83	3	2	2	3	1	3	1	5	4	1	3	3	3	3	1	3	1	42



**Tabulasi Data Penelitian Variabel *Self-Compassion* (X)**

No (Responden)	ltm_1	ltm_2	ltm_3	ltm_4	ltm_5	ltm_6	ltm_7	ltm_8	ltm_9	ltm_10	ltm_11	ltm_12	ltm_13	ltm_14	ltm_15	ltm_16	ltm_17	ltm_18	ltm_19	JM L
1	5	3	4	1	2	2	3	4	2	4	5	4	4	3	5	5	5	1	1	63
2	5	5	5	4	5	5	5	1	1	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	69
3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	5	5	4	4	4	4	66
4	4	4	5	2	4	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	5	4	4	66
5	4	4	5	3	4	3	4	2	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	72
6	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	5	52
7	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	59
8	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	1	2	55
9	4	3	5	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	59
10	5	4	4	4	1	1	5	4	4	2	1	1	4	4	4	3	3	5	5	64
11	4	4	5	4	3	2	3	2	4	2	1	2	3	5	2	4	3	5	4	62
12	4	4	4	2	2	2	4	1	4	4	4	2	5	4	5	4	4	4	5	68
13	3	4	4	3	2	2	4	3	5	2	1	1	2	4	4	4	3	4	2	57
14	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	64
15	5	5	5	4	4	2	4	1	5	2	4	4	2	5	5	5	5	4	4	75
16	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	1	32
17	5	4	4	1	1	4	5	1	5	1	2	1	1	5	5	5	5	1	1	57
18	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	5	4	4	4	4	4	71
19	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	72
20	2	4	4	3	5	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	71
21	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	71
22	4	4	4	2	4	2	5	3	4	2	1	3	2	4	3	3	3	4	3	60
23	5	5	5	2	3	3	4	4	3	2	1	2	3	4	4	4	4	4	3	65

24	4	4	5	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	3	4	4	57
25	3	4	4	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	43
26	4	4	5	2	2	1	3	3	4	1	1	1	2	3	4	4	5	3	3	55
27	4	4	3	5	2	1	5	2	3	3	2	2	2	4	3	4	5	4	2	60
28	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	68
29	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	80
30	4	4	5	4	3	3	5	3	5	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	66
31	4	3	4	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	59
32	4	4	4	4	2	1	5	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	74
33	5	4	4	1	2	2	5	1	4	1	3	3	2	5	5	5	2	5	4	63
34	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	63
35	2	5	4	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	62
36	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	3	67
37	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	56
38	4	4	4	1	4	2	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	2	2	4	60
39	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	91
40	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
41	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	66
42	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	5	3	4	4	4	4	72
43	2	3	3	5	2	2	3	3	4	2	1	2	4	4	5	3	4	2	3	57
44	4	4	5	4	4	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	66
45	4	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	69
46	3	4	2	1	1	1	2	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	42
47	5	2	5	1	1	1	2	1	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	50
48	4	5	5	2	4	2	4	2	5	1	1	1	1	4	2	4	4	1	2	54
49	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
50	4	4	5	5	4	2	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	2	3	65

51	5	5	5	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	55
52	4	5	5	4	5	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	5	5	5	5	73
53	4	4	5	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	59
54	5	5	5	3	3	2	3	3	5	2	2	3	3	5	5	4	4	4	3	69
55	3	3	3	3	2	2	4	3	1	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	55
56	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	4	5	3	3	58
57	4	4	4	2	3	4	4	3	5	3	2	3	1	4	4	3	3	4	3	63
58	3	3	4	4	2	2	3	1	3	2	2	1	1	4	3	3	3	1	1	46
59	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	4	4	5	5	2	2	71
60	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	75
61	4	4	5	3	4	3	3	3	5	1	2	2	3	5	4	3	5	4	5	68
62	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	67
63	5	5	5	4	4	3	5	4	4	1	4	4	3	5	4	4	4	4	4	76
64	4	3	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	55
65	3	3	4	2	2	2	4	2	3	2	1	1	2	3	3	3	4	2	1	47
66	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	81
67	4	3	4	1	1	2	2	1	3	3	1	4	4	5	3	3	2	4	1	51
68	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	88
69	4	4	4	4	2	4	3	2	4	1	1	1	1	2	4	4	2	1	1	49
70	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	59
71	5	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	71
72	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	56
73	4	4	4	4	4	1	3	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	5	65
74	4	4	4	3	3	1	3	4	4	1	2	1	3	4	4	3	4	3	3	58
75	2	2	4	2	1	2	3	4	2	3	1	2	1	3	1	1	3	3	3	43
76	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	45
77	5	1	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	71

78	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	5	3	1	5	69
79	5	4	3	3	3	2	4	3	4	2	5	4	3	3	2	4	4	2	2	62
80	4	5	4	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	57
81	2	5	3	5	2	4	5	4	5	1	3	3	1	4	2	5	3	5	2	64
82	5	5	4	2	2	1	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	66
83	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	60



### Hasil Output Excel Uji Validitas Kuesioner *Loneliness*

Ket	itm_1	itm_2	itm_3	itm_4	itm_5	itm_6	itm_7	itm_8	itm_9	itm_10
Validitas	0.64	0.66	0.75	0.52	0.69	0.33	0.36	0.16	0.49	0.59
R tabel	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
kep	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Valid	Valid

itm_11	itm_12	itm_13	itm_14	itm_15	itm_16	itm_17	itm_18	itm_19	itm_20
0.55	0.74	0.70	0.81	0.65	0.76	0.60	0.78	0.86	0.62
0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Valid									

### Hasil Output Setelah Meng-eliminasi 3 Item Tidak Valid Kuesioner *Loneliness*

Ket	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_9	Item_10	Item_11
Validitas	0.62	0.69	0.77	0.57	0.71	0.51	0.62	0.56
R tabel	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Kep	Valid	Valid						

Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20
0.75	0.74	0.82	0.62	0.73	0.55	0.83	0.87	0.59
0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Valid								

### Hasil Output SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner *Loneliness*

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	17

## Hasil Output Excel Uji Validitas Kuesioner *Self-Compassion*

Ket	Itm_1	Itm_2	Itm_3	Itm_4	Itm_5	Itm_6	Itm_7	Itm_8	Itm_9	Itm_10	Itm_11	Itm_12	Itm_13
Validitas	0.61	0.56	0.51	0.58	0.81	0.57	-0.65	0.56	0.59	0.36	0.51	0.33	0.53
R tabel	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
kep	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	Valid

Itm_14	Itm_15	Itm_16	Itm_17	Itm_18	Itm_19	Itm_20	Itm_21	Itm_22	Itm_23	Itm_24	Itm_25	Itm_26
0.68	0.41	0.24	0.37	0.65	0.69	0.30	0.51	0.47	0.62	0.49	0.70	0.77
0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

## Hasil Output Setelah Meng-eliminasi 7 Item Tidak Valid Kuesioner *Self-Compassion*

Ket	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_8	Item_9	Item_11
Validitas	0.58	0.57	0.51	0.64	0.84	0.61	0.58	0.60	0.51
R tabel	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Kep	Valid								

Item_13	Item_14	Item_18	Item_19	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Item_26
0.52	0.63	0.60	0.67	0.52	0.53	0.62	0.52	0.71	0.80
0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42	0.42
Valid									

## Hasil Output SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner *Self-Compassion*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	19

## Hasil Output SPSS Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perilaku Self-Compassion	.075	83	.200 <sup>*</sup>	.985	83	.459
Perasaan Loneliness	.080	83	.200 <sup>*</sup>	.981	83	.271

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

## Hasil Output SPSS Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perasaan Loneliness * Perilaku Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	3643.267	34	107.155	3.059	.000
		Linearity	2933.054	1	2933.054	83.733	.000
		Deviation from Linearity	710.213	33	21.522	.614	.929
	Within Groups		1681.383	48	35.029		
Total			5324.651	82			



### Hasil Output SPSS Analisis Korelasi Bivariate

		Self_Compas sion	Loneliness
Self_Compassion	Pearson Correlation	1	-.742**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	83	83
Loneliness	Pearson Correlation	-.742**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	83	83

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## Hasil Output Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.742 <sup>a</sup>	.551	.545	5.43377

a. Predictors: (Constant), Self\_Compassion

	Mean	Std. Deviation	N
Loneliness	44.2289	8.05821	83
Self_Compassion	62.8434	10.15668	83

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2933.054	1	2933.054	99.338	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2391.596	81	29.526		
	Total	5324.651	82			

a. Dependent Variable: Loneliness  
b. Predictors: (Constant), Self\_Compassion

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.234	3.760		21.602	.000
	Self_Compassion	-.589	.059	-.742	-9.967	.000

a. Dependent Variable: Loneliness

**Tabel R Uji Dua Arah**

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
51	0.2284	0.2706	0.3188	0.3509	0.4393
52	0.2262	0.2681	0.3158	0.3477	0.4354
53	0.2241	0.2656	0.3129	0.3445	0.4317
54	0.2221	0.2632	0.3102	0.3415	0.4280
55	0.2201	0.2609	0.3074	0.3385	0.4244
56	0.2181	0.2586	0.3048	0.3357	0.4210
57	0.2162	0.2564	0.3022	0.3328	0.4176
58	0.2144	0.2542	0.2997	0.3301	0.4143
59	0.2126	0.2521	0.2972	0.3274	0.4110
60	0.2108	0.2500	0.2948	0.3248	0.4079
61	0.2091	0.2480	0.2925	0.3223	0.4048
62	0.2075	0.2461	0.2902	0.3198	0.4018
63	0.2058	0.2441	0.2880	0.3173	0.3988
64	0.2042	0.2423	0.2858	0.3150	0.3959
65	0.2027	0.2404	0.2837	0.3126	0.3931
66	0.2012	0.2387	0.2816	0.3104	0.3903
67	0.1997	0.2369	0.2796	0.3081	0.3876
68	0.1982	0.2352	0.2776	0.3060	0.3850
69	0.1968	0.2335	0.2756	0.3038	0.3823
70	0.1954	0.2319	0.2737	0.3017	0.3798
71	0.1940	0.2303	0.2718	0.2997	0.3773
72	0.1927	0.2287	0.2700	0.2977	0.3748
73	0.1914	0.2272	0.2682	0.2957	0.3724
74	0.1901	0.2257	0.2664	0.2938	0.3701
75	0.1888	0.2242	0.2647	0.2919	0.3678
76	0.1876	0.2227	0.2630	0.2900	0.3655
77	0.1864	0.2213	0.2613	0.2882	0.3633
78	0.1852	0.2199	0.2597	0.2864	0.3611
79	0.1841	0.2185	0.2581	0.2847	0.3589
80	0.1829	0.2172	0.2565	0.2830	0.3568
81	0.1818	0.2159	0.2550	0.2813	0.3547
82	0.1807	0.2146	0.2535	0.2796	0.3527
83	0.1796	0.2133	0.2520	0.2780	0.3507
84	0.1786	0.2120	0.2505	0.2764	0.3487
85	0.1775	0.2108	0.2491	0.2748	0.3468
86	0.1765	0.2096	0.2477	0.2732	0.3449
87	0.1755	0.2084	0.2463	0.2717	0.3430
88	0.1745	0.2072	0.2449	0.2702	0.3412
89	0.1735	0.2061	0.2435	0.2687	0.3393
90	0.1726	0.2050	0.2422	0.2673	0.3375
91	0.1716	0.2039	0.2409	0.2659	0.3358
92	0.1707	0.2028	0.2396	0.2645	0.3341
93	0.1698	0.2017	0.2384	0.2631	0.3323
94	0.1689	0.2006	0.2371	0.2617	0.3307
95	0.1680	0.1996	0.2359	0.2604	0.3290
96	0.1671	0.1986	0.2347	0.2591	0.3274
97	0.1663	0.1975	0.2335	0.2578	0.3258
98	0.1654	0.1966	0.2324	0.2565	0.3242
99	0.1646	0.1956	0.2312	0.2552	0.3226
100	0.1638	0.1946	0.2301	0.2540	0.3211

## DOKUMENTASI



(12 Juni 2024)  
Penyebaran Kuesioner Variabel “Loneliness”



(12 Juni 2024)  
Penyebaran Kuesioner Variabel “Self-Compassion”

## SURAT PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131. ☎ (0721) 704030  
e-mail : [fdikuinril@gmail.com](mailto:fdikuinril@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 2756 /Un.16/DD/TL.01/07/2024

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Yang Bertanda Tangan di Bawah ini.

NAMA : Dr. Abdul Syukur, M.Ag  
NIP : 196511010 1199503 1 001  
PANGKAT/GOL : Pembina Utama Muda/ IV/c  
JABATAN : Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini Menerangkan Bahwa,

NAMA : Mila Dwi Lestari  
NPM : 2041040278  
JURUSAN : Bimbingan dan Konseling Islam

Adalah benar telah selesai melaksanakan penelitian (Research) lapangan, di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, Terhitung Tanggal 03 Juni – 30 Juni 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk di pergunakan sebagai mana mestinya.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Bandar Lampung, 25 Juli 2024



**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**  
NIP. 196511010 1199503 1 001

# SURAT HASIL CEK TURNITIN



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

SURAT KETERANGAN

Nomor: B - 2701/ Un.16 / P1 /KT/VII/ 2024

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP : 197308291998031003  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

karya :

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
Mila Dwi Lestari	2041040278	FDIK/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan tingkat kemiripan sebesar 16%. Dan dinyatakan **lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 24 Juli 2024  
Kepala Pusat Perpustakaan



**Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I**  
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan

# HUBUNGAN ANTARA PERILAKU SELF-COMPASSION DAN PERASAAN LONELINESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG

## ORIGINALITY REPORT



## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	4%
2	Lia Aulia Fachrial, Nadira Maulydia. "HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA BROKEN HOME", Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 2023 Publication	1%
3	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	1%
4	Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani, Thalia Tresnaning Prana, Ni Made Cintya Dwiyantri Arsari, Agung Maulana Surbakti et al. "Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2021 Publication	1%

5	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1 %
6	Sarah Strohmaier, Eileen Luders, Christian U. Krägeloh. "Chapter 18-1 Self-Compassion Scale (SCS) in International Contexts", Springer Science and Business Media LLC, 2023 Publication	1 %
7	Submitted to Brigham Young University Student Paper	1 %
8	Laila Rosti Laila, Ghozali Rusyid Affandi. "Relationship between Self Compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo", Psikologia : Jurnal Psikologi, 2024 Publication	1 %
9	Submitted to STIE Perbanas Surabaya Student Paper	1 %
10	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1 %
11	Taufan Eka Putra, Arifin, Aryatih Arfa. "PENGARUH BIG FIVE PERSONALITY, KEPUASAN KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA PEGAWAI KESYAHBANDARAN DAN OTORITAS PELABUHAN (KSOP) KELAS II KOTABARU-BATULICIN KABUPATEN TANAH BUMBU", JMBI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen	<1 %