



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS*  
PADA INDIVIDU DEWASA AWAL KECENDERUNGAN  
INTROVERT**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**AUZTRY DEANTI RAHAYU  
46121110084**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2026**



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS*  
PADA INDIVIDU DEWASA AWAL KECENDERUNGAN  
INTROVERT**

**TUGAS AKHIR  
SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana**

**AUZTRY DEANTI RAHAYU  
46121110084**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**Jakarta**

**2026**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Auztry Deanti Rahayu  
NIM : 46121110084  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Individu Dewasa Awal Kecenderungan Introvert

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah benar hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 20 Januari 2026



Auztry Deanti Rahayu

UNIVERSITA  
MERCU BUANA

## PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Auztry Deanti Rahayu  
NIM : 46121110084  
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Individu Dewasa Awal dengan Kecenderungan Introvert ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 19 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 26 %.

Jakarta, 20-1-2026  
Administrator Turnitin

UNIVERSITAS

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom  
MERCU BUANA

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Auztry Deanti Rahayu  
NIM : 46121110084  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Individu Dewasa Awal Kecenderungan Introvert

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 29 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Popi Avati, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0315028801

Jakarta, 29 Januari 2026

Mengetahui,

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN: 0316058002

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0324068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah subhanahuwata'ala yang telah memberikan segala Rahmat dan Ridho-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga pada penyusunan Skripsi ini, sangat lah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

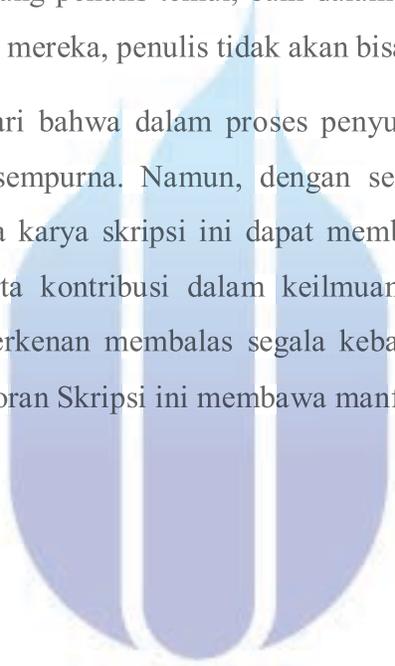
1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandire Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
4. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan sabar membimbing dan mengarahkan saya dalam penyusunan Laporan Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang terima kasih atas kesediaan waktu, koreksi, masukan, dan arahan yang telah diberikan.
6. Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji terima kasih atas kesediaan waktu, koreksi, masukan, dan arahan yang telah diberikan.
7. Ibu Inu Deyanti, selaku Ibu penulis yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Diri saya sendiri, Auztry Deanti Rahayu, terima kasih sudah selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Habibah Luthfiyah, Anwar Firdaus, Lidya Vinuzi, dan Aryanis Novera, serta rekan – rekan yang telah kebersamai, mendukung, dan menyemangati saya dalam penyusunan skripsi ini.
10. Para Responden, karena telah bersedia meluangkan waktu dan perasaan kalian untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kalian, skripsi ini tidak akan pernah selesai.
11. Orang – orang yang penulis temui, baik dalam kehidupan masa lalu maupun masa kini. Tanpa mereka, penulis tidak akan bisa menjadi diri yang sekarang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tentu masih sangat jauh dari kata sempurna. Namun, dengan segala kerendahan hati penulis berharap dengan adanya karya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, responden, praktisi, serta kontribusi dalam keilmuan psikologi. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 20 Januari 2026

Auztry Deanti Rahayu



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Auztry Deanti Rahayu  
NIM : 46121110084  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Individu Dewasa Awal Kecenderungan Introvert

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

**MERCU BUANA**

Jakarta, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,



Auztry Deanti Rahayu

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA  
INDIVIDU DEWASA AWAL KECENDERUNGAN INTROVERT**

**AUZTRY DEANTI RAHAYU**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan kecenderungan kepribadian introvert di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 79 responden berusia 18-30 tahun dengan kecenderungan introvert yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah UCLA *Loneliness Scale* versi 3, *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Big Five Inventory* (BFI-10) sebagai alat *screening* kecenderungan kepribadian introvert. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap *loneliness* ( $p < 0,05$ ), dengan kontribusi sebesar 49,2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan *Cognitive Discrepancy Theory* yang menjelaskan bahwa *loneliness* dipengaruhi oleh cara individu memaknai ketidaksesuaian antara harapan dan realitas hubungan sosial. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif psikologis yang membantu individu dewasa awal dengan kecenderungan introvert dalam mengelola emosi negatif dan menurunkan pengalaman *loneliness*.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, *Loneliness*, Dewasa Awal, Kepribadian Introvert

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

***THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON LONELINESS AMONG EARLY  
ADULTS WITH INTROVERTED TENDENCIES***

**AUZTRY DEANTI RAHAYU**

**ABSTRACT**

*This study aimed to examine the effect of self-compassion on loneliness among early adults with introverted personality tendencies in DKI Jakarta. This study employed a quantitative approach with survey design involving 79 respondents aged 18-30 years with introverted tendencies, selected using purposive sampling. The instruments used were the UCLA Loneliness Scale Version 3, the Self-Compassion Scale (SCS), and the Big Five Inventory (BFI-10) as a screening tool for introverted personality tendencies. Data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that self-compassion had a significant and negative effect on loneliness ( $p < 0,05$ ), with a contribution of 49,2%. This finding indicates that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of loneliness. These results are consistent with Cognitive Discrepancy Theory, which explains that loneliness is influenced by how individuals interpret the discrepancy between expected and actual social relationship. Based on these findings, it can be concluded that self-compassion plays a protective psychological role in helping early adults with introverted tendencies manage negative emotions and reduce experiences of loneliness.*

**Keyword:** *Self-compassion, Loneliness, Early Adulthood, Introverted Personality*

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Loneliness .....	9

2.1.1 Definisi Loneliness .....	9
2.1.2 Aspek – Aspek Psikologis <i>Loneliness</i> .....	10
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	11
2.2 <i>Self-Compassion</i> .....	12
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	12
2.2.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	13
2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	14
2.3 Kepribadian Introvert.....	15
2.3.1 Definisi Kepribadian Introvert.....	15
2.3.2 Ciri – Ciri Kepribadian Introvert .....	17
2.3.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian Introvert.....	17
2.4 Penelitian Terdahulu .....	18
2.5 Dinamika Penelitian.....	22
2.6 Kerangka Berpikir.....	25
2.7 Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.1.1 Identifikasi Variabel.....	27
3.2 Populasi dan Sampel.....	27
3.2.1 Populasi .....	27
3.2.2 Sampel.....	28
3.3 Definisi Operasional .....	29
3.3.1 Loneliness (DV/Y) .....	29
3.3.2 Self-Compassion (IV/X) .....	30

3.4 Instrumen Penelitian .....	30
3.4.1 Skala Loneliness .....	30
3.4.2 Skala Self-Compassion .....	32
3.4.3 Skala Kepribadian Introvert .....	34
3.5 Validitas dan Reliabilitas .....	36
3.5.1 Validitas.....	36
3.5.1.1 UCLA <i>Loneliness Scale</i> versi Indonesia .....	36
3.5.1.2 <i>Self-Compassion Scale</i> versi Indonesia .....	37
3.5.1.3 <i>Big Five Inventory</i> (BFI-10).....	37
3.5.2 Reliabilitas dan Analisis Item .....	38
3.5.2.1 UCLA <i>Loneliness Scale</i> versi Indonesia.....	38
3.5.2.2 <i>Self-Compassion Scale</i> versi Indonesia .....	38
3.5.2.3 <i>Big Five Inventory</i> (BFI-10).....	38
3.5.3 Hasil Uji Validitas.....	38
3.5.3.1 UCLA <i>Loneliness Scale</i> versi Indonesia.....	38
3.5.3.2 <i>Self-Compassion Scale</i> versi Indonesia .....	40
3.5.3.3 <i>Big Five Inventory</i> (BFI-10).....	41
3.5.4 Hasil Uji Reliabilitas .....	42
3.5.4.1 UCLA <i>Loneliness Scale</i> versi Indonesia .....	42
3.5.4.2 <i>Self-Compassion Scale</i> versi Indonesia .....	43
3.5.4.3 <i>Big Five Inventori</i> (BFI-10) .....	43
3.6 Analisis Data .....	44
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	44
3.6.2 Analisis Inferensial .....	44

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Gambaran Umum Subjek .....	46
4.1.1 Gambaran Usia Responden.....	46
4.1.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	47
4.1.3 Gambaran Status Pekerjaan Responden.....	47
4.1.4 Gambaran Domisili Responden .....	48
4.2 Hasil .....	48
4.2.1 Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Loneliness</i> .....	48
4.2.2 Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....	49
4.3 Analisis Inferensial .....	51
4.3.1 Uji Asumsi Klasik.....	51
4.3.1.1 Uji Normalitas .....	51
4.3.1.2 Uji Linearitas .....	51
4.4 Uji Hipotesis.....	52
4.4.1 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana .....	52
4.4.2 Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana .....	53
4.4.3 Kontribusi <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i> .....	54
4.5 Uji Tambahan .....	55
4.5.1 Data Uji Korelasi Bivariat.....	55
4.6 Pembahasan .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	61
5.3 Saran .....	61

5.3.1 Saran Teoritis .....	61
5.3.2 Saran Praktis .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	18
Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Loneliness</i> .....	31
Tabel 3.2 Format Skala Likert <i>Loneliness</i> .....	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	34
Tabel 3.4 Format Skala Likert <i>Self-Compassion</i> .....	34
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kepribadian <i>Introvert</i> .....	35
Tabel 3.6 Format Skala Likert Kepribadian <i>Introvert</i> .....	36
Tabel 3.7 Korelasi Item-Total UCLA <i>Loneliness Scale</i> .....	39
Tabel 3.8 Korelasi Item-Total <i>Self-Compassion Scale</i> .....	40
Tabel 3.9 Korelasi Item-Total <i>Big Five Inventory (BFI-10) Scale</i> .....	41
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas UCLA <i>Loneliness Scale</i> versi Indonesia .....	42
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i> versi Indonesia.....	43
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Big Five Inventori (BFI-10)</i> .....	43
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden .....	46
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden .....	47
Tabel 4.3 Gambaran Status Responden .....	47
Tabel 4.4 Gambaran Domisili Responden .....	48
Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Deskriptif <i>Loneliness</i> .....	49
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Loneliness</i> .....	49
Tabel 4.7 Hasil Analisis Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	50
Tabel 4.8 Kategori <i>Self-Compassion</i> .....	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov) .....	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas.....	52
Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana (ANOVA) .....	53
Tabel 4.12 Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana .....	53
Tabel 4.13 Kontribusi <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i> .....	54
Tabel 4.14 Data Uji Korelasi Bivariat.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	25
Gambar 3. 1 Pengolahan Sample G-Power .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Korelasi Pearson UCLA *Loneliness Scale*

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Korelasi Pearson *Self-Compassion Scale*

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Korelasi Pearson *Big Five Inventory*

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha UCLA *Loneliness Scale*

Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha *Self-Compassion Scale*

Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha *Big Five Inventory*

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas (one-sample kolmogorov-smirnov)

Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas

Lampiran 10. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Lampiran 11. Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana

Lampiran 12. Hasil Kontribusi *Self-Compassion Scale* terhadap *Loneliness*

Lampiran 13. Hasil Data Uji Korelasi Bivariat

Lampiran 14. Pernyataan *Similarity Check*

Lampiran 15. Hasil Turnitin

Lampiran 16. Bukti Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 17. Curriculum Vitae

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA