



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA  
DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI COVID 19**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana Strata  
Satu (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Dosen :**

Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**Oleh :**

**Tania Jerry Damaputri**

**46116010045**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**2023**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tania Jerrly Damaputri

NIM : 46116010045

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi :

Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness pada Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID 19

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

Jakarta, 14 Maret 2023

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**



Tania Jerrly Damaputri

# HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Tania Jerrly Damaputri  
NIM : 46116010045  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid 19

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Pengaji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Ahmad Naufalul Umam, M.Si  
NIDN : 0308069001



Naufal  
Umam

Ketua Pengaji : Irma Himmatul Aliyyah, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0314108301

Pengaji : Maria Ulfa, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0312038501



Maria  
Ulfa

Dekan

Jakarta, 23 Februari 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210566



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT dengan rahmat, cinta kasih dan anugerah yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir. Sholawat yang tidak henti-hentinya penulis panjatkan kepada junjungan umat islam Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat, serta pengikutnya. Sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Dewasa Awal Di Masa Pandemi COVID-19”** dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi tingkat strata 1 (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Penulis sangat menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan Karya Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penyusun mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orangtua, adikku Enrico, serta keluarga besar penulis yang selalu memberikan bentuk doa, dukungan dan materi untuk kelancaran selama kuliah ini.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan fakultas psikologi
3. Ibu Yenny, M.Psi., selaku Wakil Dekan fakultas Psikologi
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi.,Psikolog selaku ketua program studi fakultas Psikologi
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris 1 program studi fakultas Psikologi
6. Ibu Prahestia Kurnia Putri,M.Psi.,Psikolog selaku Sekretaris 2 program studi fakultas Psikologi
7. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si selaku dosen pembimbing penulisan tugas akhir
8. *Popi* Avati, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik dan reviewer dalam skripsi ini
9. Segenap dosen fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di Univeritas Mercu Buana beserta staf tata usaha yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
10. Partner terbaikku Tyto Dwija Mahendra yang selalu menemani dan memberikan support emosional selama penulisan tugas akhir ini

11. Sahabat-sahabatku Dea saraswati, Dzulfikar Muhammad, Nisrina Mutia Fariz, Tanthy Tawaqalia, Veny Ramadhanti yang selalu membantu selama masa kuliah dan memberikan dukungan sampai penyelesaian tugas akhir ini.
12. Teman-teman penulis selama kuliah, Nur Adi Ansah (Saana), Assyfa Bita Rifi, Fitria Ayuningsih, dan Widia Rizki Lestari yang selalu memberikan support selama kuliah sampai penyelesaian tugas akhir ini.
13. Teman-teman, adik-adik, dan kakak-kakak senior di Mercu Buana English Club (MBEC) yang telah memberikan ilmu pengalaman berorganisasi di MBEC selama 3 tahun yang sangat bermanfaat untuk penulis.
14. Teman-Teman seperjuangan angkatan 2016 fakultas Psikologi, terima kasih sudah membantu dalam menyebarkan, mengisi kuesioner penulis, mendukung dan mengisi hari-hari penulis selama belajar sebagai mahasiswi di Universitas Mercu Buana Jakarta
15. Para teman-teman yang lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu selama kuliah, yang sudah banyak membantu penulis dalam melewati proses penyelesaian tugas akhir ini.
16. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

Peneliti menyadari bahwa pada skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki, dalam penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan aran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang diperlukan oleh pembaca dan bermanfaat kemudian hari.



Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan dan selalu melancarkan segala urusan serta memberikan hidayah dan taufiknya, amiiin yaa rabbal'aalamiin.

Jakarta, 15 Februari 2023

Tania Jerrly Damaputri

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Tania Jerrly Damaputri  
NIM : 46116010045  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi :  
Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* pada Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID 19

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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Maret 2023 .....

Yang menyatakan,



Tania Jerrly Damaputri

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Loneliness</i> .....	6
2.1.1 Definisi <i>Loneliness</i> .....	6
2.1.2 Dimensi <i>Loneliness</i> .....	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	7
2.2 <i>Self-Compassion</i> .....	9
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	9
2.2.2 Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	10
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	11
2.3 Dewasa Awal .....	13
2.3.1 Definisi Dewasa Awal .....	13
2.3.2 Ciri-ciri Masa Dewasa Awal.....	14
2.3.3 Tugas Individu Di Masa Dewasa Awal .....	17

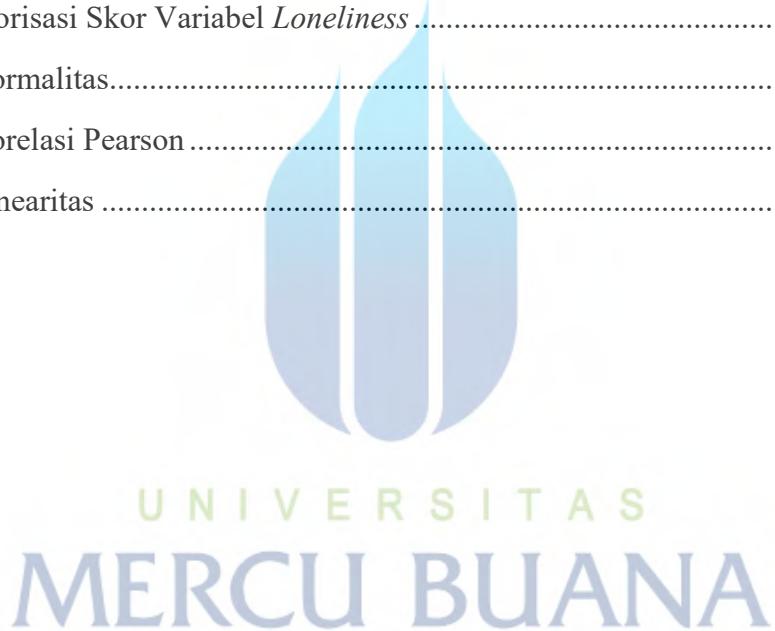
2.4	Penelitian Sebelumnya.....	17
2.5	Keterkaitan <i>Self-compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> .....	18
2.6	Kerangka Berpikir.....	19
2.7	Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>20</b>
3.1	Desain Penelitian .....	20
3.2	Variabel Penelitian .....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1	Populasi.....	21
3.3.2	Sampel.... .....	21
3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6	Definisi Operasional .....	22
3.7	Alat Ukur.....	23
3.7.1	Skala Pengukuran .....	23
3.7.2	Skala <i>Self-Compassion</i> .....	24
3.7.3	Skala <i>Loneliness</i> .....	26
3.8	Uji Validitas .....	27
3.9	Uji Reliabilitas.....	28
3.10	Teknik Analisa Data .....	29
3.10.1	Uji Hipotesis .....	29
3.10.2	Uji Linearitas .....	29
3.10.3	Uji Normalitas.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>31</b>
4.1.	Deskripsi Umum Responden Penelitian .....	31
4.1.1	Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia .....	31
4.1.2	Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
4.1.3	Analisis Deskriptif Berdasarkan Domisili .....	32
4.2.	Data Penelitian .....	33
4.2.1	Kategorisasi Mean Empirik dan Hipotetik <i>Self-Compassion</i> .....	33
4.2.2	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> Norma Empirik dan Hipotetik.....	33
4.2.3	Kategorisasi Mean Empirik dan Hipotetik <i>Loneliness</i> .....	34
4.2.4	Kategorisasi <i>Loneliness</i> Norma Empirik dan Hipotetik.....	35
4.3.	Hasil Validitas.....	35

4.3.1 Hasil Uji Normalitas <i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i> .....	35
4.4. Hasil Uji Hipotesa.....	36
4.4.1 Analisa Korelasi Pearson.....	36
4.5. Hasil Uji Linearitas <i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i> .....	38
4.6 Hasil Pembahasan .....	39
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>43</b>
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Limitasi.....	43
5.3 Saran Penelitian .....	43
5.3.1 Saran Teoritis.....	43
5.3.2 Saran Praktis .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Scoring untuk jawaban kuisisioner.....	23
Tabel 3.2 <i>Blue Print Self Compassion</i> .....	24
Tabel 3.3 Kisi – kisi Instrumen <i>Loneliness</i> .....	26
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	33
Tabel 4.2 Mean Empirik dan Hipotetik Variabel Self-Compassion .....	34
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	34
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel <i>Loneliness</i> .....	35
Tabel 4.5 Mean Empirik dan Hipotetik Variabel <i>Loneliness</i> .....	35
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel <i>Loneliness</i> .....	36
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.8 Uji Korelasi Pearson .....	37
Tabel 4.9 Uji Linearitas .....	38



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Grafik usia responden .....	31
Gambar 4.2 Grafik Jenis Kelamin .....	32
Gambar 4.3 Grafik domisili .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usia Responden.....	47
Lampiran 2 Jenis Kelamin .....	47
Lampiran 3 Domisili.....	47
Lampiran 4 G*POWER .....	48
Lampiran 5 Tabel Scoring untuk jawaban kuisioner .....	48
Lampiran 6 Blue Print Self Compassion .....	49
Lampiran 7 Kisi – kisi Intrumen Loneliness.....	50
Lampiran 8 Statistik Deskriptif Variabel Self Compassion.....	51
Lampiran 9 Mean Empirik dan Hipotetik Variabel Self Compassion .....	51
Lampiran 10 Kategorisasi Skor Variabel Self Compassion.....	51
Lampiran 11 Statistik Deskriptif Variabel Loneliness.....	51
Lampiran 12 Mean Empirik dan Hipotetik Variabel Loneliness.....	52
Lampiran 13 Kategorisasi Skor Variabel Loneliness .....	52
Lampiran 14 Validitas Self-Compassion .....	52
Lampiran 15 Validitas Loneliness .....	53
Lampiran 16 Reliabilitas Self-Compassion .....	53
Lampiran 17 Reliabilitas Loneliness .....	54
Lampiran 18 Uji Normalitas .....	54
Lampiran 19 Uji Korelasi Pearson.....	54
Lampiran 20 Uji Linearitas.....	54
Lampiran 21 Kuesioner .....	55