



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU**



**LAPORAN SKRIPSI  
TUGAS AKHIR**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**Rezki Amelia  
46121010169**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2025**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU**

**LAPORAN SKRIPSI  
TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana (S-1)**

**Rezki Amelia  
46121010169**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rezki Amelia

NIM : 46121010169

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dengan  
*Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah 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, 21 Juli 2025

 Rezki Amelia

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rezki Amelia  
NIM : 46121010169  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Self Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa Rantau

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji 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 : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.  
NIDN : 0308018301

(  )

Ketua Penguji : Dina Syakina, S.Si., M.Si.  
NIDN : 0306099001

(  )

Penguji 1 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0328128702

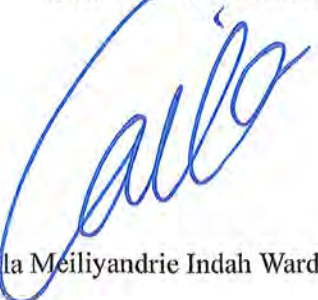
(  )

Jakarta, 11 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal Tugas Akhir atas masukannya
7. Ibu Miftakhul Nuuril Azizah, MA dan Ibu Astri Kartikasari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Reviewer Alat Ukur Penelitian / Expert Judgement
8. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si selaku Ketua Sidang Tugas Akhir
9. Ibu Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi, arahan, serta masukannya
10. Seluruh Bapak Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, mendidik, dan membimbing penulis selama perkuliahan dari awal sampai akhir.
11. Seluruh Staf Tata Usaha atas segala bentuk layanan administrasi dan

kesediaan waktu dalam melayani berkas untuk syarat Tugas Akhir.

12. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk berkontribusi dalam Skripsi ini.
13. Kedua orang tua, terimakasih papa mama sudah mendidik, memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih atas semua do'a dan ridho mama papa, karena kalau bukan karna do'a dan ridho mama papa penulis belum tentu bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
14. Abang dan istri, terimakasih sudah selalu support *your one and only sister* dengan semua dukungan yang telah diberikan agar bisa segera menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
15. MjM Family, terimakasih sudah selalu support cucu perempuan pertama ini dengan segala dukungan dan semangat yang diberikan agar bisa segera menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
16. Kaka Risma Azizah, S.Psi yang sudah hadir menemani selama pengerjaan skripsi, mendengarkan keluh kesah, mensupport, hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
17. Seluruh teman-teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas semua kehadiran dan dukungan yang telah teman-teman berikan kepada penulis.
18. Diri saya sendiri, karena sudah bisa menjalani dan melalui semua suka duka perkuliahan dengan baik dan terimakasih sudah kuat sampai detik ini, serta tidak pernah menyerah sesulit apapun rintangan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk perjuangannya dan tetap rendah hati, ingat ini adalah akhir untuk memulai awal kehidupan yang baru.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 21 Juli 2025



Rezki Amelia

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rezki Amelia  
NIM : 46121010169  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang menyatakan,

  
Rezki Amelia

## ABSTRAK

Nama : Rezki Amelia  
NIM : 46121010169  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau  
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. *Self compassion* merupakan kemampuan menyayangi diri sendiri dan tidak mengkritik diri sendiri ketika suatu harapan belum tercapai serta tidak membahayakan ego sendiri untuk mencapai harapan atau tujuan tersebut, tetapi mendorong ego seseorang dengan lembut dan sabar untuk melakukan perubahan perilaku atau kebiasaan, sedangkan *Loneliness* adalah pengalaman subjektif yang terjadi karena keterasingan atau kurangnya hubungan interpersonal yang ditandai dengan perasaan yang sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga sehingga sulit untuk melakukan interaksi atau hubungan sosial dengan orang lain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 165 responden yang merupakan mahasiswa rantau yang berada di Jabodetabek serta berada pada fase perkembangan dewasa awal (*young adulthood*) dengan rentang usia 18-40 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*, yaitu salah satu metode pengambilan sampel dalam kategori *non-probability sampling* dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Korelasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara variabel *self compassion* dengan variabel *loneliness* pada mahasiswa rantau, yang artinya “semakin tinggi *self compassion* yang ada di dalam diri mahasiswa rantau, maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakannya, atau sebaliknya semakin rendah *self compassion* yang ada di dalam diri mahasiswa rantau, maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakannya”.

**Kata Kunci :** *Self Compassion, Loneliness, Mahasiswa Rantau*

## ABSTRACT

Name : Rezki Amelia  
NIM : 46121010169  
Study Program : Psychology  
Title Thesis : *The Relationship between Self-Compassion and Loneliness among Students Living Away from Home*  
Counsellor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness among college students who live far from home. Self-compassion is the ability to love oneself and not criticize oneself when expectations are not met, and not to damage one's ego in order to achieve those expectations or goals, but rather to gently and patiently encourage one's ego to change behavior or habits. Loneliness, on the other hand, is a subjective experience arising from isolation or a lack of interpersonal relationships, characterized by feelings of sadness, gloom, lack of motivation, and worthlessness, making it difficult to engage in social interaction or form relationships with others. The sample in this study consisted of 165 respondents who were out-of-town students living in the Jakarta metropolitan area and were in the early adult development stage, with ages ranging from 18 to 40 years. The sampling technique used was accidental sampling, a non-probability sampling method, using an online questionnaire. The data analysis method used in this study was correlation analysis. The results of this study showed a negative correlation between the variables of self-compassion and loneliness among out-of-town students, this means that "the higher the level of self-compassion among out-of-town students, the lower their feelings of loneliness, or conversely, the lower the level of self-compassion among out-of-town students, the higher their feelings of loneliness."*

**Keywords :** *Self Compassion, Loneliness, student living away from home*

## DAFTAR ISI

|                                                                                                            |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                                      | i        |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                                                                   | ii       |
| KATA PENGANTAR.....                                                                                        | iii      |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....                    | v        |
| ABSTRAK .....                                                                                              | vi       |
| ABSTRACT .....                                                                                             | vii      |
| DAFTAR ISI .....                                                                                           | viii     |
| DAFTAR TABEL .....                                                                                         | xi       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                                      | xii      |
| <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>8</b> |
| 2.1 <i>Loneliness</i> .....                                                                                | 8        |
| 2.1.1 Pengertian <i>Loneliness</i> .....                                                                   | 8        |
| 2.1.2 Dimensi-Dimensi <i>Loneliness</i> .....                                                              | 8        |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....                                              | 9        |
| 2.2 <i>Self Compassion</i> .....                                                                           | 10       |
| 2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i> .....                                                              | 10       |
| 2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self Compassion</i> .....                                                         | 10       |
| 2.3 Penelitian Terdahulu.....                                                                              | 11       |
| 2.4 Dinamika Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> pada<br>Mahasiswa Rantau..... | 15       |
| 2.5 Kerangka Berpikir .....                                                                                | 18       |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| 2.6 Hipotesis .....                              | 19        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>           | <b>20</b> |
| 3.1 Desain Penelitian .....                      | 20        |
| 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....       | 20        |
| 3.3 Definisi Operasional .....                   | 20        |
| 3.3.1 <i>Loneliness</i> .....                    | 20        |
| 3.3.2 <i>Self Compassion</i> .....               | 21        |
| 3.4 Subjek Penelitian .....                      | 21        |
| 3.4.1 Populasi .....                             | 21        |
| 3.4.2 Sampel .....                               | 21        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                | 22        |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....                   | 22        |
| 3.6.1 Alat Ukur <i>Loneliness</i> .....          | 22        |
| 3.6.2 Alat Ukur <i>Self Compassion</i> .....     | 23        |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                   | 24        |
| 3.7.1 Uji Deskriptif .....                       | 24        |
| 3.7.2 Uji Validitas .....                        | 24        |
| 3.7.3 Uji Reliabilitas .....                     | 25        |
| 3.7.4 Analisis Item .....                        | 25        |
| 3.8 Uji Normalitas .....                         | 26        |
| 3.9 Uji Hipotesis .....                          | 26        |
| <b>BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN .....</b>         | <b>28</b> |
| 4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian .....        | 28        |
| 4.2 Hasil Uji Deskriptif .....                   | 30        |
| 4.3 Hasil Uji Normalitas .....                   | 31        |
| 4.4 Uji Hipotesis .....                          | 32        |
| 4.4.1 Hasil Uji Korelasional .....               | 32        |
| 4.4.2 Hasil Uji Korelasional Antar Dimensi ..... | 32        |
| 4.4.3 Hasil Uji Tambahan .....                   | 34        |
| 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian .....            | 37        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                       | <b>42</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                             | 42        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 5.2 Keterbatasan Penelitian ..... | 42        |
| 5.3 Saran .....                   | 43        |
| 5.3.1 Saran Teoritis .....        | 43        |
| 5.3.2 Saran Praktis .....         | 43        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>       | <b>44</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>             | <b>48</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....                               | 11 |
| Tabel 2.2 Kerangka Penelitian .....                                | 19 |
| Tabel 3.1 Blue Print <i>Loneliness</i> .....                       | 23 |
| Tabel 3.2 Blue Print <i>Self Compassion</i> .....                  | 23 |
| Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas .....                             | 25 |
| Tabel 3.4 Analisis Item <i>Loneliness</i> .....                    | 26 |
| Tabel 3.5 Analisis Item <i>Self Comapssion</i> .....               | 26 |
| Tabel 4.1 Berdasarkan Usia .....                                   | 28 |
| Tabel 4.2 Berdasarkan Gender .....                                 | 28 |
| Tabel 4.3 Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....                     | 29 |
| Tabel 4.4 Berdasarkan Status Tinggal .....                         | 29 |
| Tabel 4.5 Berdasarkan Rantau .....                                 | 29 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif .....                               | 30 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Hipotetik <i>Loneliness</i> .....           | 30 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Hipotetik <i>Self Compassion</i> .....      | 31 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....                               | 31 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel .....                 | 32 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Antardimensi .....                   | 33 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Beda Variabel dengan Gender .....             | 34 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Variabel dengan Usia .....               | 35 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Variabel dengan Tingkat Pendidikan ..... | 35 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Variabel dengan Status Tinggal .....     | 36 |
| Tabel 4.16 Hasil Uji Beda Variabel dengan Rantau .....             | 37 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. <i>Expert Judgment</i> Pertama .....       | 48 |
| Lampiran 2. <i>Expert Judgment</i> Kedua.....          | 64 |
| Lampiran 3. Kuesioner <i>Self Compassion</i> .....     | 80 |
| Lampiran 4. Kuesioner <i>Loneliness</i> .....          | 84 |
| Lampiran 5. Uji Validitas <i>Self Compassion</i> ..... | 87 |
| Lampiran 6. Uji Validitas <i>Loneliness</i> .....      | 90 |
| Lampiran 7. Uji Reliabilitas .....                     | 91 |
| Lampiran 8. Uji Normalitas .....                       | 91 |
| Lampiran 9. Kategorisasi Norma Hipotetik .....         | 92 |
| Lampiran 10. Uji Korelasi.....                         | 92 |
| Lampiran 11. Uji Korelasi Antar Dimensi .....          | 93 |
| Lampiran 12. Pernyataan <i>Similarity Check</i> .....  | 94 |

