



**Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa
Perantau Tahun Pertama**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Psikologi pada Program Studi Psikologi

DISUSUN OLEH :

Dean Indrahati Lelibonto

46114210003

**JURUSAN PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
BEKASI
2018**

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa dengan penyertaannya yang telah menganugerahkan rahmat, dan karunia-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama”. Karya skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam menyusun skripsi ini penulis merasa sangat bersyukur atas bantuan serta motivasi, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak yang telah membantu sehingga skripsi penulis dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Kuasa pemilik semesta ini yang luar biasa baik kepada penulis.
2. Bapak Firman Alamsyah, S.Psi., M.A. selaku Sekprodi Psikologi dan juga dosen pembimbing skripsi dengan segala arahan dan motivasinya untuk penulis.
3. Semua dosen Program Studi Fakultas Psikologi, dan staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana atas dukungan yang diberikan.
4. Ayah, Ibu dan adik-adikku yang telah memberikan dukungan yang luar biasa kepada penulis baik dukungan material, moral, terutama doa dari mereka semua.

5. Teman-teman sekelas, seperjuangan, serta sahabat-sahabatku angkatan 2014 yang telah banyak membantu dan berjuang bersama-sama untuk terselesaikan tugas akhir penulis.
6. Serta semua pihak yang ikut terlibat membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga kiranya Tuhan Yang Maha Kuasa membalas kebaikan serta selalu dalam penyertaanNya , Amin.



Bekasi, 31 Agustus 2018

(Dean Indrahati Lelibonto)

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A



LAMPIRAN 1 Translate Alat Ukur 1



LEMBAGA PENDIDIKAN INDONESIA AMERIKA

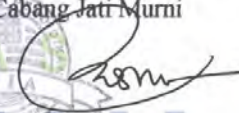
Cabang Jati Murni, Jl.Raya Kampung Sawah No. 94 RT 005/ RW 002, Kel. Jati Murni, Kec.
Pondok Melati, Kota Bekasi – Jawa Barat

Document Type : Scale
 Title : Self Compassion Scale
 Customer Name : Dean Indrahati Lelibonto
 Student ID No : 46114210003
 Study Program : S1 Psikology
 Departement : Psychology
 Institution : Mercu Buana University Bekasi

Has been translated from English into Indonesia by LPIA, on July 14, 2018.

Head of LPIA

Cabang Jati Murni


 L. Rosma Nainggolawfe

UNIVERSITAS
 MERCU BUANA

Alat Ukur Self Compassion Scale

1. Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
2. Baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.
3. Ketika saya mengalami waktu yang sangat sulit, saya memberi diri saya kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.
4. Saya toleran terhadap kekurangan dan kekurangan saya sendiri.
5. Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional.
6. Ketika saya melihat aspek-aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri.
7. Ketika waktu sangat sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.
8. Saya bisa memiliki hati yang dingin terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalaminya penderitaan.
9. Saya tidak setuju dan menghakimi tentang kekurangan saya sendiri dan ketidakcukupan.
10. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek-aspek dari saya kepribadian yang tidak saya sukai.
11. Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu dibagikan oleh sebagian besar orang.
12. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia.
13. Ketika saya putus asa, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasa seperti saya.
14. Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.
15. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.
16. Ketika saya berpikir tentang ketidakcakapan saya itu cenderung membuat saya merasa lebih terpisah dari bagian dunia lainnya.

17. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa seperti kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.
18. Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa seperti orang lain pasti lebih mudah melakukannya.
19. Ketika sesuatu mengganggu saya, saya mencoba untuk menjaga emosi saya seimbang.
20. Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.
21. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang tentang situasinya.
22. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya mencoba untuk menjaga hal-hal dalam perspektif.
23. Ketika sesuatu mengganggu saya terbawa perasaan saya.
24. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah.
25. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk meledakkan insiden di luar proporsi.
26. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi termakan oleh perasaan tidak mampu.



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

LAMPIRAN 2 Translate Alat Ukur 2



LEMBAGA PENDIDIKAN INDONESIA AMERIKA

Cabang Jati Murni, Jl. Raya Kampung Sawah No. 94 RT 005/ RW 002, Kel. Jati Murni, Kec.
Pondok Melati, Kota Bekasi – Jawa Barat

Document Type : Scale
 Title : UCLA (revisi tiga)
 Customer Name : Dean Indrahati Lelibonto
 Student ID No : 46114210003
 Study Program : S1 Psikology
 Departement : Psychology
 Institution : Mercu Buana University Bekasi

Has been translated from English into Indonesia by LPIA, on July 14, 2018.

Head of LPIA

Cabang Jati Murni


 L. Rosma Nainggolan SE

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Alat ukur UCLA (revisi tiga)

1. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda "selaras" dengan orang-orang di sekitar Anda ?
2. Seberapa seringkah Anda merasa bahwa Anda tidak memiliki persahabatan ?
3. Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada orang yang dapat Anda tuju ?
4. Seberapa sering Anda merasa sudah selesai ?
5. Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari sekelompok teman ?
6. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar Anda ?
7. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan siapa pun ?
8. Seberapa seringkah Anda merasa bahwa minat dan gagasan Anda tidak dibagikan oleh orang-orang di sekitar Anda ?
9. Seberapa sering Anda memberi makan keluar dan ramah ?
10. Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain ?
11. Seberapa seringkah Anda merasa ditinggalkan ?
12. Seberapa sering Anda merasa bahwa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti ?
13. Seberapa sering Anda merasa tapi tidak ada yang benar-benar mengenal Anda dengan baik ?
14. Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain ?
15. Seberapa sering anda merasa dapat menemukan persahabatan ketika anda menginginkannya?
16. ?Seberapa sering Anda membayar untuk dapat menemukan persahabatan saat Anda menginginkannya ?
17. Seberapa sering kamu merasa malu ?
18. Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang ada di sekitar Anda tetapi tidak bersama Anda ?
19. Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang-orang yang dapat Anda ajak bicara ?
20. Seberapa seringkah Anda menemukan bahwa ada orang-orang yang dapat Anda tuju ?

LAMPIRAN 3 Back Translate Alat Ukur 1

CERTIFICATE OF DOCUMENT TRANSLATION
SURAT KETERANGAN PENERJEMAH

Document Type : Scale
Title : Self Compassion Scale
Customer Name : Dean Indrahati Lelibonto
Student ID No : 46114210003
Study Program : S1 Psychology
Departement : Psychology
Institution : Mercu Buana University Bekasi

Has been translated from Indonesia into English by Elfa Setiawan, S.S., M.M. on July 18, 2018.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elfa Setiawan', is written over a horizontal line.

(ELFA SETIAWAN, SS, MM)

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Self Compassion Scale

1. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

2. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.

Baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan.

3. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.

Ketika saya mengalami waktu yang sangat sulit, saya memberi diri saya kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.

4. I'm tolerant of my own flaws and inadequacies.

Saya toleran terhadap kekurangan dan kekurangan saya sendiri.

5. I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain.

Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional.

6. When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself.

Ketika saya melihat aspek-aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri.

7. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.

Ketika waktu sangat sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.

8. I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering.

Saya bisa memiliki hati yang dingin terhadap diri saya sendiri ketika saya mengalaminya penderitaan.

9. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.

Saya tidak setuju dan menghakimi tentang kekurangan saya sendiri dan Ketidak cukupan.

10. I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.

Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek-aspek dari saya kepribadian yang tidak saya sukai.

11. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.

Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu dibagikan oleh sebagian besar orang.

12. I try to see my failings as part of the human condition.

Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia.

13. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.

Ketika saya putus asa, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasa seperti saya.

14. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.

Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.

15. When I fail at something that's important to me I tend to feel alone in my failure.

Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.

16. When I think about my inadequacies it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.

Ketika saya berpikir tentang ketidakcakapan saya itu cenderung membuat saya merasa lebih terpisah dari bagian dunia lainnya.

17. When I'm feeling down I tend to feel like most other people are probably happier than I am.

Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa seperti kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.

18. When I'm really struggling I tend to feel like other people must be having an easier time of it.

Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa seperti orang lain pasti lebih mudah melakukannya.

19. When something upsets me I try to keep my emotions in balance.

Ketika sesuatu mengganggu saya, saya mencoba untuk menjaga emosi saya seimbang.

20. When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.

Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.

21. When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang tentang situasinya.

22. When I fail at something important to me I try to keep things in perspective.

Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya mencoba untuk menjaga hal-hal dalam perspektif.

23. When something upsets me I get carried away with my feelings.

Ketika sesuatu mengganggu saya terbawa perasaan saya.

24. When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.

Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala sesuatu yang salah.

25. When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk meledakkan insiden di luar proporsi.

26. When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.

Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi termakan oleh perasaan tidak mampu.




UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LAMPIRAN 4 Back Translate Alat Ukur 2

CERTIFICATE OF DOCUMENT TRANSLATION
SURAT KETERANGAN PENERJEMAH

Document Type : Scale
Title : UCLA (revisi tiga)
Customer Name : Dean Indrahati Lelibonto
Student ID No : 46114210003
Study Program : S1 Psychology
Departement : Psychology
Institution : Mercu Buana University Bekasi

Has been translated from Indonesia into English by Elfa Setiawan, S.S., M.M. on July 18, 2018.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Elfa Setiawan', is written over a horizontal line.

(ELFA SETIAWAN, SS, MM)

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

UCLA (revisi III)

1. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda "selaras" dengan orang-orang di sekitar Anda ?
How often do you feel tuneful to the people around you?
2. Seberapa seringkah Anda merasa bahwa Anda tidak memiliki persahabatan ?
How often do you feel that you do not have friendship?
3. Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada orang yang dapat Anda tuju ?
How often do you feel that there is no one you can turn to?
4. Seberapa sering Anda merasa sudah selesai ?
How often do you feel that you have done?
5. Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari sekelompok teman?
How often do you feel to be part of a group of friends?
6. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar Anda ?
How often do you feel that you have a lot of things in common with people around you?
7. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan siapa pun ?
How often you feel that you are no longer close with anybody?
8. Seberapa seringkah Anda merasa bahwa minat dan gagasan Anda tidak dibagikan oleh orang-orang di sekitar Anda?
How often do you feel that your interests and ideas are not shared to the people around you?
9. Saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain.
I am an outgoing person
10. Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain ?
How often do you feel close with other people?
11. Seberapa seringkah Anda merasa ditinggalkan ?
How often do you feel to be left out?
12. Seberapa sering Anda merasa bahwa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti ?
How often do you feel that your relationship with other people are meaningless?
13. Seberapa sering Anda merasa tapi tidak ada yang benar-benar mengenal Anda dengan baik ?
How often do you feel that there is no one who really knows you well?
14. Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain ?

How often do you feel isolated from other people?

15. Seberapa sering anda merasa dapat menemukan persahabatan ketika anda menginginkannya?

How often do you feel able to find friendship when you need it?

16. Seberapa sering Anda membayar untuk dapat menemukan persahabatan saat Anda menginginkannya ?

How often do you pay for finding friendship when you need it?

17. Seberapa sering kamu merasa malu ?

How often do you feel shy?

18. Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang ada di sekitar Anda tetapi tidak bersama Anda ?

How often do you feel that people around you but are not with you at all?

19. Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang-orang yang dapat Anda ajak bicara ?

How often do you feel that there are people you can talk to?

20. Seberapa seringkah Anda menemukan bahwa ada orang-orang yang dapat Anda tuju ?

How often do you feel that there are people you can turn to?




U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

LAMPIRAN 5. Expert Judgment Alat Ukur Self Compassion Scale 1

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
Instansi : F. PSI UMB.
Bidang Kajian : Psikologi Pendidikan.

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : *Self Compassion Scale*
Tujuan Pengukuran : Untuk mengukur tinggi-rendahnya *Self Compassion Scale* pada anak merantau tahun pertama perkuliahan.
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, " Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan "

Yang disusun oleh :

1. Nama : Dean Indrahati L
NIM : 46114210003

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi, 30 Juli 2018


(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog.)

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur *Self Compassion* dan di modifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dengan menggunakan skala *Self Compassion* dari Neff (2003), dimana untuk menguji sejauh mana *Self Compassion* responden memberikan berbagai dimensi *Self Compassion*. Skor yang tinggi menunjukkan *Self Compassion* yang lebih besar.

B. Definisi Konseptual

Self Compassion ialah sikap kasih sayang atau peduli terhadap diri sendiri ketika berada dalam permasalahan hidup dan lebih menghargai setiap hal yang berada di dalam kehidupan termasuk beragam bentuk kesulitan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

C. Definisi Operasional

Self-compassion merupakan alternatif konsep dalam menyikapi diri secara lebih positif. Neff (2009) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebuah langkah untuk menjadi individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternative tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan kemampuan bertahan pada individu besar dalam pengembangan emosi, khususnya *coping* dan regulasi emosi Neff (2003).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *Self-compassion* terdiri dari enam komponen :

1. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan.

2. *Self-judgement*

Ialah aspek kebalikan dari self-kindess, menghakimi dan mengkritik diri sendiri.

3. *Common humanity*

Merupakan kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.

4. *Isolation*

Sebuah kebalikan dari aspek common humanity, ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.

5. *Mindfulness*

Mindfulness berpusat pada pikiran dan perasaan negative.

6. *Over identification*

Merupakan kebalikan dari mindfulness yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan.

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah =1, sangat tidak setuju, tidak setuju = 2, setuju = 3, dan sangat setuju = 4. Skor yang tinggi menunjukkan persepsi dukungan yang lebih besar.

D. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINTBerdasarkan (Neff, 2003), *Self Compassion Scale*

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavofable	
<i>Self-Kindness Subscale</i>	Menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri.	1 2 3 4 5		5
<i>Self-Judgment Subscale</i>	Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.	6 9	7 8 10	5
<i>Common Humanity Subscale</i>	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.	11 12 13 14		4
<i>Isolation Subscale</i>	Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di	15 17	16 18	4

	dunia.			
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan negative.	19 20 21 22		4
<i>Over - Identification Subscale</i>	Reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan.	23 24 25 26		4
Jumlah Item				26



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui Expert Judgement**

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indrahati L mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai "Self Compassion dan ~~kecenderungan pada mahasiswa-perantau-tahun-pertama~~" sebagai bagian dari Tugas Akhir. Setelah saudara/ I memahami maksud dari kegiatan penelitian diatas, kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Setelah Saudara/i membaca maksud alat ukur diatas, maka saya mohon untuk mengisi dan melengkapi identitas diri beserta tanda tangan di bawah ini.

untuk Prasyarat

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah =1, sangat tidak setuju, tidak setuju = 2, setuju = 3, dan sangat setuju = Skor yang tinggi menunjukkan persepsi dukungan yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. <i>Strongly Disagree</i> 2. <i>Disagree</i> 3. <i>Slightly disagree</i> 4. <i>Neither agree or disagree</i> 5. <i>Slightly agree</i> 6. <i>Agree</i> 7. <i>Strongly agree</i>	1. Sangat tidak setuju 2. Tidak setuju 3. Setuju 4. Sangat Setuju ALASAN:	

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruktif

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian			Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy	Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas	Dibuang / Diganti
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas	Diperbaiki
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Cukup jelas	Dipakai dengan sedikit perbaikan
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Tidak Bias dan jelas	Dipakai tanpa perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Tidak bias dan sangat jelas	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Self-Kindness Subscale	Menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau	1. Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	F	5	5	5	
		2. Saya baik pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan	F	4	4	3	saya peduli pd diri Saya sendiri ketika saya merasa kesedih.
		3. Ketika saya mengalami waktu yang sangat sulit, saya merasa	F				

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<u>Self-Judgment Subscale</u> UF	mengabaikan diri.	memberi diri saya kepedulian dan kelenbutan yang saya butuhkan.		4	4	3	saya merawat diri sesuai dg yg saya butuhkan.
		4. Saya toleran terhadap kekurangan dan kekurangan saya sendiri	F	4	4	4	
	Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.	5. Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional	F	4	5	5	
		6. Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri. dan merasa sakit	UF	4	4	3	✓
	UF	7. Ketika waktu sangat sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri. merasa	UF	4	4	3	✓
		8. Saya dapat sedikit berhati-hati terhadap diri saya tega	UF	4	4	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Common Humanity Subscale	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.	ketika saya mengalami penderitaan.		4	4	3	
		9. Saya tidak setuju dan menghakimi tentang kekurangan dan ketidakakhtian saya sendiri. <i>Ketidakmampuan</i>	F	4	4	3	
		10. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	UF F	4	4	3	
		11. Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu <i>ini juga - dibagikan oleh sebagian besar orang</i>	F	4	4	3	
		12. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi manusia <i>yg wajar sbg -</i>	F	4	4	3	
		13. Ketika saya terpuruk dan terharu , saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak	F	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Isolation Subscale</i>	Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.	orang lain di dunia yang merasa seperti saya.					
		14. Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dilalui semua orang.	F	4	4	4	
		15. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.	F	5	4	4	
		16. Jika saya gagal pada sesuatu yang penting untuk saya, saya akan mencoba lagi dalam kegagalan saya.	UF	5	5	5	
		17. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa seperti kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.	F	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan negative.	18. Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa seperti orang lain harus memiliki waktu yang lebih mudah. <i>Kemudahan.</i>	UF	4	4	3	
		19. Ketika sesuatu membuat saya kecewa mengganggu saya , saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.	F	5	4	3	
		20. Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	F	5	5	5	
		21. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang dari situasinya.	F	5	5	5	
		22. Ketika saya gagal pada	F				

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Over-Identification Subscale	Reaksi ekstrem atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan	sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk berpikir menyebut hal-hal dalam perspektif-nya.		4	4	3	
		23. Ketika sesuatu menggangguku, aku terbawa perasaan	F	3	3	3	Saya mudah terbawa perasaan.
		24. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua hal yang salah.	UF	5	5	5	
		25. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk mengetahui insiden di luar proporsi menyalahkan diri	UF	4	4	3	
		26. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi terpaku terancam oleh perasaan tidak mampu.	UF	4	4	4	

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

1) Sesuaikan F & UF pada item³ dg definisi konseptual dari Variabel.

2) Penggunaan kata³ hasil translate → diganti dg yg lebih sesuai.



LAMPIRAN 6. Expert Judgment Alat Ukur UCLA Scale Loneliness 1

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog.
Instansi : F. Psi UMB
Bidang Kajian : Psikologi Pendidikan.

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : UCLA (version 3) Scale Loneliness
Tujuan Pengukuran : Untuk mengukur tinggi-rendahnya kesepian
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, " Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan "

Yang disusun oleh :

I. Nama : Dean Indrahati L.
NIM : 46114210003

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

Representative	: mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
Relevancy	: sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
Clarity	: item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi, 30 Juli 2018


(Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog.)

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur kesepian dengan menggunakan UCLA revisi 3 yang dikembangkan oleh Daniel W Russel pada tahun 1996, berdasarkan dari teori Weiss (1973) yang membedakan kesepian *emotional isolation* yaitu tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim dan kesepian *social isolation* yaitu kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan.

B. Definisi Konseptual

Kesepian terbagi menjadi kesepian isolasi emosional (berdasarkan tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim) dan kesepian isolasi sosial berdasarkan dari keseharian yang kekurangan hubungan sosial atau rasa kebersamaan. Sedangkan kesepian emosional merupakan suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial yang dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau kurang diterima, bersama dengan rasa penat dan bosan terhadap rutinitas keseharian.

C. Definisi Operasional

Kesepian merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dari situasi yang tidak diharapkan, dimana kurangnya jaringan hubungan sosial serta kurangnya komunikasi dengan orang lain. Sehingga, seseorang mengalami perasaan sepi dan terasingkan dari lingkungan sosial.

Weiss (1973) menjelaskan kesepian terbagi menjadi kesepian:

1. *Emotional isolation* yang berdasar pada tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim
2. *Social isolation* yaitu berdasarkan pada kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan. kesepian emosional suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau tidak dapat diterima, bersama dengan rasa jemu.

D. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT
 Berdasarkan (Russell, 1996), *UCLA (version 3) Scale Loneliness*

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah item
		Favorable	Unvorable	
<i>Emotional Isolation</i>	Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim	2. Saya merasa memiliki sedikit teman dekat 3. Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah. 4. Saya merasa sendiri 7. Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa punya	15. Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya 16. Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	6
<i>Social Isolation</i>	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	12. Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti 8. Saya merasa sendiri meskipun berada dikelilingi teman-teman 17. Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	1. Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya 10. Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	5
	Individu tidak ikut untuk berpartisipasi dalam kelompok berkaitan dengan	8. Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya.	5. Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	5

	peran dan minat yang sama		6. Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya 19. Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita 20. Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	
	Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial.	3. Saya merasa sedikit yang benar-benar mengenal saya dengan baik. 14. Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	9. saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain 11. Saya merasa dekat dengan orang lain.	4
Jumlah Total				20

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement***

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indrahati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari Tugas Akhir. Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir, maka kami mengharapkan partisipasi Saudara/i untuk mengisi akat ukur ini. Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara/i dan dengan sejujur-jujurnya. Jawaban yang Saudara/i berikan tidak ada jawaban benar dan salah. Kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Kami mohon pada Saudara/i sebagai responden untuk mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini.

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah = 1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, dan selalu = 4. Skor yang lebih tinggi menunjukkan derajat kesepian yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. <i>Strongly Disagree</i> ☐ 2. <i>Disagree</i> ☐ 3. <i>Slightly disagree</i> ☐ 4. <i>Neither agree or disagree</i> ☐ 5. <i>Slightly agree</i> ☐ 6. <i>Agree</i> ☐ 7. <i>Strongly agree</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang-Kadang 4. Selalu ALASAN:	

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian			Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy	Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas	Dibuang / Diganti
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas	Diperbaiki
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Cukup jelas	Dipakai dengan sedikit perbaikan
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Tidak Bias dan jelas	Dipakai tanpa perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Tidak bias dan sangat jelas	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian Expert			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
1. Emotional Isolation	Individu tidak merasa adanya kehadiran hubungan emosional yang intim	Saya merasa memiliki sedikit teman dekat	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa punya	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian Expert			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
2. Social Isolation	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman	F	4	4	4	
		Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial	Individu tidak ikut untuk berpartisipasi dalam kelompok berkaitan dengan peran dan minat yang sama	Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya	F	4	4	4	
		Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya	F	4	4	4	
		Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	UF	4	4	4	
	Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial	Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	UF	4	4	4	
		Saya merasa dekat dengan orang lain	F	4	4	4	
		Saya merasa sedikit yang benar-benar	F	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
		mengenal saya dengan baik.		4	4	4	
		Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	F	4	4	4	
		Saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain	UF	4	4	4	

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

Kejelasan item yg digunakan tidak -
bias & jelas



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LAMPIRAN 7. Expert Judgment Alat Ukur Self Compassion Scale 2

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Firman Alamsyah A B MA*
 Instansi : *Universitas Mercu Buana*
 Bidang Kajian : *Psikologi Sosial*

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : *Self Compassion Scale*
 Tujuan Pengukuran : *Untuk mengukur tinggi-rendahnya Self Compassion*
 Tujuan penggunaan : *Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, " Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan "*

Yang disusun oleh :

1. Nama : *Dean Indrahati L*
 NIM : *46114210003*

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi, *30 Juli 2018*

Firman Alamsyah MA

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur *Self Compassion* dan di modifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dengan menggunakan skala *Self Compassion* dari Neff (2003), dimana untuk menguji sejauh mana *Self Compassion* responden memberikan berbagai dimensi *Self Compassion*. Skor yang tinggi menunjukkan *Self Compassion* yang lebih besar.

B. Definisi Konseptual

Self Compassion ialah sikap kasih sayang atau peduli terhadap diri sendiri ketika berada dalam permasalahan hidup dan lebih menghargai setiap hal yang berada di dalam kehidupan termasuk beragam bentuk kesulitan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

C. Definisi Operasional

Self-compassion merupakan alternatif konsep dalam menyikapi diri secara lebih positif. Neff (2009) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebuah langkah untuk menjadi individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternative tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan kemampuan bertahan pada individu besar dalam pengembangan emosi, khususnya *coping* dan regulasi emosi Neff (2003).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *Self-compassion* terdiri dari enam komponen :

1. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan.

2. *Self-judgement*

ialah aspek kebalikan dari self-kindess, menghakimi dan mengkritik diri sendiri.

3. *Common humanity*

Merupakan kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.

4. *Isolation*

Sebuah kebalikan dari aspek common humanity, ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.

5. *Mindfulness*

Mindfulness berpusat pada pikiran dan perasaan negative.

6. *Over identification*

Merupakan kebalikan dari mindfulness yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

D. Blue Print Alat Ukur**BLUE PRINT**Berdasarkan (Neff, 2003), *Self Compassion Scale*

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavofable	
<i>Self - Kindness Subscale</i>	Menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri.	1 2 3 4 5		5
<i>Self - Judgment Subscale</i>	Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.	8 9 10	6 7	5
<i>Common Humanity Subscale</i>	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.	11 12 13 14		4
<i>Isolation Subscale</i>	Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di	15 17	16 18	4

	dunia.			
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan negative.	19 20 21 22		4
<i>Over - Identification Subscale</i>	Reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan.	23 24 25 26		4
Jumlah Item				26



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui Expert Judgement**

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indraharti mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari Tugas Akhir. Setelah saudara/ i memahami maksud dari kegiatan penilaian diatas, kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Setelah Saudara/i membaca maksud alat ukur diatas, maka saya mohon untuk mengisi dan melengkapi identitas diri beserta tanda tangan di bawah ini.

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah =1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, dan selalu = 4. skor yang lebih tinggi menunjukkan *Self-compassion* yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. <i>Strongly Disagree</i> ☐ 2. <i>Disagree</i> ☐ 3. <i>Slightly disagree</i> ☐ 4. <i>Neither agree or disagree</i> ☐ 5. <i>Slightly agree</i> ☐ 6. <i>Agree</i> ☐ 7. <i>Strongly agree</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang-Kadang 4. Selalu ALASAN:	

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian		Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Diperbaiki
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Dipakai dengan sedikit perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>		Saran
				Representative	Relevancy Clarity	
<i>Self-Kindness Subscale</i>	Menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau	1. Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	F	5	5	
		2. Saya peduli pada diri saya sendiri ketika saya merasa sedih.	F	5	1	Can kita ganti petak. Saya... terhep diin saya sendiri ketika merasa sedih. Penilaian
		3. Saya merawat diri sesuai	F	5	1	Keter, saya merasa yang betul saya membuat perhatian dan kelembutan pada diri saya -

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Self-Judgment Subscale</i>	Indikator mengabaikan diri.	dengan yang saya butuhkan.					
		4. Saya toleran terhadap kekurangan saya sendiri	F	5	5	4	Saya merasa kurang di diri saya sendiri
		5. Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional. / <i>ubi</i>	F	5	5	2	Saya merasa orang lain mencintai diri sendiri ketika merasa sakit hati
	Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.	6. Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri.	UF	5	5	5	
		7. Dimasa sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.	UF	5	5	5	
		8. Saya merasa tega terhadap diri saya ketika saya mengalami penderitaan.	UF				
		9. Saya menghakimi diri tentang kekurangan dan	F	5	5	5	Saya tidak bisa merasa malu dan mengabaikan kekurangan diri saya

7

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Common Humanity Subscale		ketidak mampuan saya sendiri.					
		10. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	F	5	5	5	
	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.	11. Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami sebagian besar orang.	F	5	5	5	
		12. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian yang wajar sebagai manusia	F	5	5	5	
		13. Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasa seperti saya.	F	5	5	5	ketika saya hal baik semoga saya menyadari bahwa kesulitan adalah pasti di alam okelah Berapah orang ketika something
		14. Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat	F				ketika hal baik terjadi Saya
				8			

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Isolation Subscale</i>		kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.		5	5	3	
	Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.	15. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.	F	5	5	5	
		16. Jika saya gagal pada sesuatu yang penting untuk saya, saya akan mencoba lagi dalam kegagalan saya.	UF	5	5	2	ketika saya berpikir mengenai kelunggan di surga, maka saya merasa terinspirasi dan bingung on hidup saya
		17. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.	F	5	5	5	
		18. Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain memiliki kemudahan. I am seperti orang yang mempunyai asap kemiskinan.	UF	5	5	5	

9

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan negative. ↓ cek	19. Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.	F	5	5	5	
		20. Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	F	5	5	5	
		21. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang dari situasinya.	F	5	5	5	
		22. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk berpikir terbuka.	F	5	5	5	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian Expert			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Over-Identification Subscale	Reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan	23. Saya mudah terbawa perasaan.	F	5	5	2	ketika suatu hal mengecewakan saya, saya mudah terganggu perasaan.
		24. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua hal yang salah.	F	5	5	5	
		25. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk menyalahkan diri.	F	5	5	2	ketika sup yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk menyalahkan diri lebih banyak ketimbang terdapat diri kekurangan
		26. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi terpengaruh oleh perasaan tidak mampu.	F	5	5	5	ketika saya gagal pada suatu hal yang penting saya

Saran Pengembangan secara Keseluruhan



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LAMPIRAN 8. Expert Judgment Alat Ukur UCLA Scale Loneliness 2

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui Expert Judgment

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firm an Alam syah AD MA
Instansi : Fakultas Psikologi Univ. Mercu Buana
Bidang Kajian : Psikologi Sosial

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : UCLA (version 3) Scale Loneliness
Tujuan Pengukuran : Untuk mengukur tinggi-rendahnya kesepian
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, “ Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan ”

Yang disusun oleh :

1. Nama : Dean Indrahati L
NIM : 46114210003

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi,

30 Juli 2018


(Firm an Alam syah) AD MA

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur kesepian dengan menggunakan UCLA revisi 3 yang dikembangkan oleh Daniel W Russel pada tahun 1996, berdasarkan dari teori Weiss (1973) yang membedakan kesepian *emotional isolation* yaitu tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim dan kesepian *social isolation* yaitu kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan.

B. Definisi Konseptual

Kesepian terbagi menjadi kesepian isolasi emosional (berdasarkan tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim) dan kesepian isolasi sosial berdasarkan dari keseharian yang kekurangan hubungan sosial atau rasa kebersamaan. Sedangkan kesepian emosional merupakan suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial yang dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau kurang diterima, bersama dengan rasa penat dan bosan terhadap rutinitas keseharian.

C. Definisi Operasional

Kesepian merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dari situasi yang tidak diharapkan, dimana kurangnya jaringan hubungan sosial serta kurangnya komunikasi dengan orang lain. Sehingga, seseorang mengalami perasaan sepi dan terasingkan dari lingkungan sosial.

Weiss (1973) menjelaskan kesepian terbagi menjadi kesepian:

1. *Emotional isolation* yang berdasar pada tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim
2. *Social isolation* yaitu berdasarkan pada kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan. kesepian emosional suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau tidak dapat diterima, bersama dengan rasa jemu.

D. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT
 Berdasarkan (Russell, 1996), *UCLA (version 3) Scale Loneliness*

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah item
		Favorable	Unvorable	
<i>Emotional Isolation</i>	Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim	2. Saya merasa memiliki sedikit teman dekat 3. Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah. 4. Saya merasa sendiri 7. Saya merasa bahwa saya kurangdekat dengan siapa punya	15. Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya 16. Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	6
<i>Social Isolation</i>	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	12. Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti 8. Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman 17. Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	1. Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya 10. Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	5
	Individu tidak ikut untuk berpartisipasi dalam kelompok berkaitan dengan	8. Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya.	5. Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	5

	peran dan minat yang sama		6. Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya 19. Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita 20. Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	
	Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial.	3. Saya merasa sedikit yang benar-benar mengenal saya dengan baik. 14. Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	9. saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain 11. Saya merasa dekat dengan orang lain.	4
Jumlah Total				20

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement***

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indrahati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari Tugas Akhir. Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir, maka kami mengharapkan partisipasi Saudara/i untuk mengisi akat ukur ini. Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara/i dan dengan sejujur-jujurnya. Jawaban yang Saudara/i berikan tidak ada jawaban benar dan salah. Kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Kami mohon pada Saudara/i sebagai responden untuk mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini.

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah =1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, dan selalu = 4. Skor yang lebih tinggi menunjukkan derajat kesepian yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. <i>Strongly Disagree</i> ☐ 2. <i>Disagree</i> ☐ 3. <i>Slightly disagree</i> ☐ 4. <i>Neither agree or disagree</i> ☐ 5. <i>Slightly agree</i> ☐ 6. <i>Agree</i> ☐ 7. <i>Strongly agree</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang-Kadang 4. Selalu ALASAN:	

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian			Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy	Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas	Dibuang / Diganti
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas	Diperbaiki
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Cukup jelas	Dipakai dengan sedikit perbaikan
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Tidak Bias dan jelas	Dipakai tanpa perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Tidak bias dan sangat jelas	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/U	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
1. <i>Emotional Isolation</i>	Individu tidak merasa adanya kehadiran hubungan emosional yang intim	Saya merasa memiliki sedikit teman dekat	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa punya	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
2. Social Isolation	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman	F	4	4	4	
		Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
		Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya	F	4	4	4	
		Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya.	F	4	4	4	
		Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	UF	4	4	4	
		Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	UF	4	4	4	
		Saya merasa dekat dengan orang lain.	F	4	4	4	
		Saya merasa sedikit yang benar-benar	F	4	4	4	

7

Dimensi	Indikator	Item	F/U	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
		mengenal saya dengan baik.	F	4	4	4	
		Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	F	4	4	4	
		Saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain	UF	4	4	4	

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

Representasi alat ukur telah mewakili indikator, sesuai dengan kepentingan tujuan penelitian.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LAMPIRAN 9. Expert Judgment Alat Ukur Self Compassion Scale 3

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Din Astuti Mulia M.A.
Instansi : Fakultas Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Organisasi

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : Self Compassion Scale
Tujuan Pengukuran : Untuk mengukur tinggi-rendahnya Self Compassion
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, “ Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan ”

Yang disusun oleh :

1. Nama : Dean Indrahati L.
NIM : 46114210003

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

Representative	: mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
Relevancy	: sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
Clarity	: item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi, 31 Juli 2018


(DIAN DIN ASTUTI MULIA M.A.)

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur *Self Compassion* dan di modifikasi sesuai dengan tujuan penelitian dengan menggunakan skala *Self Compassion* dari Neff (2003), dimana untuk menguji sejauh mana *Self Compassion* responden memberikan berbagai dimensi *Self Compassion*. Skor yang tinggi menunjukkan *Self Compassion* yang lebih besar.

B. Definisi Konseptual

Self Compassion ialah sikap kasih sayang atau peduli terhadap diri sendiri ketika berada dalam permasalahan hidup dan lebih menghargai setiap hal yang berada di dalam kehidupan termasuk beragam bentuk kesulitan, kegagalan, dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

C. Definisi Operasional

Self-compassion merupakan alternatif konsep dalam menyikapi diri secara lebih positif. Neff (2009) mengemukakan tentang *self-compassion* sebagai alternatif konsep sebuah langkah untuk menjadi individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternative tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan kemampuan bertahan pada individu besar dalam pengembangan emosi, khususnya *coping* dan regulasi emosi Neff (2003).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *Self-compassion* terdiri dari enam komponen :

1. *Self-kindness*,

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan.

2. *Self-judgement*

ialah aspek kebalikan dari self-kindess, menghakimi dan mengkritik diri sendiri.

3. *Common humanity*

Merupakan kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.

4. *Isolation*

Sebuah kebalikan dari aspek common humanity, ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.

5. *Mindfulness*

Mindfulness berpusat pada pikiran dan perasaan negative.

6. *Over identification*

Merupakan kebalikan dari mindfulness yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

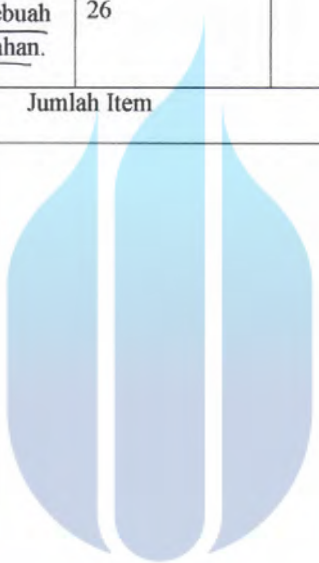
D. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT

Berdasarkan (Neff, 2003), *Self Compassion Scale*

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavofable	
<i>Self - Kindness Subscale</i>	<u>Menerima diri apa adanya.</u> <u>Juga kelembutan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri</u> <u>serta tidak menyakiti atau mengabaikan diri.</u>	1 2 3 4 5		5
<i>Self - Judgment Subscale</i>	<u>Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.</u>	8 9 10	6 7	5
<i>Common Humanity Subscale</i>	<u>Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.</u>	11 12 13 14		4
<i>Isolation Subscale</i>	<u>Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di</u>	15 17	16 18	4

	dunia.			
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan <u>negative.</u>	19 20 21 22		4
<i>Over - Identification Subscale</i>	Reaksi ekstrim atau <u>reaksi berlebihan</u> individu <u>ketika berhadapan</u> dengan sebuah <u>permasalahan.</u>	23 24 25 26		4
Jumlah Item				26



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement***

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indraharti mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari Tugas Akhir. Setelah saudara/ I memahami maksud dari kegiatan penelitian diatas, kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Setelah Saudara/i membaca maksud alat ukur diatas, maka saya mohon untuk mengisi dan melengkapi identitas diri beserta tanda tangan di bawah ini.

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah = 1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, dan selalu = 4. Skor yang lebih tinggi menunjukkan *Self-compassion* yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. Strongly Disagree ☐ 2. Disagree ☐ 3. Slightly disagree ☐ 4. Neither agree or disagree ☐ 5. Slightly agree ☐ 6. Agree ☐ 7. Strongly agree ☐	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang-Kadang 4. Selalu ALASAN:	

1. Almost never

4 5. almost always

(Neff, 2003).

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian			Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy	Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas	Dibuang / Diganti
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas	Diperbaiki
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Cukup jelas	Dipakai dengan sedikit perbaikan
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Tidak Bias dan jelas	Dipakai tanpa perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Tidak bias dan sangat jelas	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Self-Kindness Subscale	Mengetahui diri apa adanya, juga kelemahan dan tidak menyakiti ataupun menghakimi diri sendiri serta tidak menyakiti atau	1. Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	F	3	3	3	
		2. Saya peduli pada diri saya sendiri ketika saya merasa sedih.	F	3	3	3	
		3. Saya merawat diri sesuai	F	3	3	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
	mengabaikan diri.	dengan yang saya butuhkan.		3	3	3	
		4. Saya toleran terhadap kekurangan saya sendiri	F	3	3	3	
		5. Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional.	F	3	3	3	
		6. Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri.	UF	3	3	3	
		7. Dimasa sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.	UF	3	3	3	
<i>Self-Judgment Subscale</i>	Menghakimi dan mengkritik diri sendiri.	8. Saya merasa tega terhadap diri saya ketika saya mengalami penderitaan.	F	3	3	3	
		9. Saya menghakimi diri tentang kekurangan dan	F	3	3	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/U/F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Common Humanity Subscale</i>	Kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan.	ketidak mampuan saya sendiri.		3	3	3	
		10. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.	F	3	3	3	
		11. Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami sebagian besar orang.	F	3	3	3	
		12. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian yang wajar sebagai manusia	F	3	3	3	
		13. Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasa seperti saya.	F	3	3	3	
		14. Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat	F	3	3	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Isolation Subscale</i>	Ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.	kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dilalui semua orang.		3	3	3	
		15. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.	F	3	3	3	
		16. Jika saya gagal pada sesuatu yang penting untuk saya, saya akan mencoba lagi dalam kegagalan saya.	UF	3	3	3	
		17. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.	F	3	3	3	
		18. Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain memiliki kemudahan.	UF	3	3	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
<i>Mindfulness Subscale</i>	Berpusat pada pikiran dan perasaan negative.	19. Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.	F	3	3	3	
		20. Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	F	3	3	3	
		21. Ketika sesuatu yang menakutkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang dari situasinya.	F	3	3	3	
		22. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk berpikir terbuka.	F	3	3	3	

Dimensi	Indikator	Item	F/UF	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Over-Identification Subscale	Reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika berhadapan dengan sebuah permasalahan	23. Saya mudah terbawa perasaan.	F	3	3	3	
		24. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua hal yang salah.	F	3	3	3	
		25. Ketika sesuatu yang menakutkan terjadi, saya cenderung untuk menyalahkan diri.	F	3	3	3	
		26. Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi terpengaruh oleh perasaan tidak mampu.	F	3	3	3	

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

Instruksi tiap dimensi perlu diperjelas lagi:
Representative alat ukur terlalu melebihi konstanta
Relevansi alat ukur cukup sesuai
Clarity cukup jelas, dipadatkan dengan
sedikit perbaikan pada kalimat yg
cukup ambigu atau tidak jelas.



UNIVERSITAS
 MERCU BUANA

LAMPIRAN 10. Expert Judgment Alat Ukur UCLA Scale Loneliness 3

Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur melalui Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Din Astuti Mulia M.A.
Instansi : Universitas Mercu Buana Fakultas Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Organisasi

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : UCLA (version 3) Scale Loneliness
Tujuan Pengukuran : Untuk mengukur tinggi-rendahnya kesepian
Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, “ Self Compassion dan Loneliness pada mahasiswa perantau tahun pertama perkuliahan ”

Yang disusun oleh :

1. Nama : Dean Indrahati L
NIM : 46114210003

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, saya menerangkan bahwa alat ukur tersebut :

	<i>Representative</i> : mewakili konstruk teori (dimensi dan indikator) yang hendak diukur
	<i>Relevancy</i> : sesuai dengan kepentingan tujuan pengukuran
	<i>Clarity</i> : item-item jelas dan tidak bias dengan konstruk, dimensi atau indikator lain *)

Oleh karena itu, item-item yang disusun di dalam alat ukur tersebut tidak perlu direvisi / perlu direvisi **) agar sesuai dengan dimensi dan indikator yang digunakan.

Bekasi, 31 Juli 2018

(DIAN DIN ASTUTI MULIA M.A)

*) Nilai rata-rata dari total keseluruhan item

**) coret yang tidak perlu

A. Latar Belakang Penyusunan Alat Ukur

Tujuan penyusunan alat ukur yaitu untuk mengukur kesepian dengan menggunakan UCLA revisi 3 yang dikembangkan oleh Daniel W Russel pada tahun 1996, berdasarkan dari teori Weiss (1973) yang membedakan kesepian *emotional isolation* yaitu tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim dan kesepian *social isolation* yaitu kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan.

B. Definisi Konseptual

Kesepian terbagi menjadi kesepian isolasi emosional (berdasarkan tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim) dan kesepian isolasi sosial berdasarkan dari keseharian yang kekurangan hubungan sosial atau rasa kebersamaan. Sedangkan kesepian emosional merupakan suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial yang dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau kurang diterima, bersama dengan rasa penat dan bosan terhadap rutinitas keseharian.

C. Definisi Operasional

Kesepian merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dari situasi yang tidak diharapkan, dimana kurangnya jaringan hubungan sosial serta kurangnya komunikasi dengan orang lain. Sehingga, seseorang mengalami perasaan sepi dan terasingkan dari lingkungan sosial.

Weiss (1973) menjelaskan kesepian terbagi menjadi kesepian:

1. *Emotional isolation* yang berdasar pada tidak adanya hubungan pribadi atau hubungan intim
2. *Social isolation* yaitu berdasarkan pada kurangnya hubungan sosial atau rasa kebersamaan. kesepian emosional suatu bentuk isolasi yang lebih menyakitkan. Kesepian sosial dialami sebagai campuran perasaan ditolak atau tidak dapat diterima, bersama dengan rasa jemu.

D. Blue Print Alat Ukur

BLUE PRINT
Berdasarkan (Russell, 1996), UCLA (version 3) Scale Loneliness

Dimensi	Indikator	Item-Item		Jumlah item
		Favorable	Unvorable	
<i>Emotional Isolation</i>	Individu merasakan ketidakhadiran hubungan emosional yang intim	2. Saya merasa memiliki sedikit teman dekat 3. Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah. 4. Saya merasa sendiri 7. Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa punya	15. Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya 16. Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	6
<i>Social Isolation</i>	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	12. Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti 8. Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman 17. Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	1. Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya 10. Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	5
	Individu tidak ikut untuk berpartisipasi dalam kelompok berkaitan dengan	8. Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya.	5. Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	5

	peran dan minat yang sama		6. Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya 19. Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita 20. Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	
	Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial.	3. Saya merasa sedikit yang benar-benar mengenal saya dengan baik. 14. Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	9. saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain 11. Saya merasa dekat dengan orang lain.	4
Jumlah Total				20

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**Penilaian Uji Validasi Berdasarkan Konten Alat ukur
melalui *Expert Judgement***

A. Kata Pengantar Tes

Saya Dean Indrahati mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bermaksud untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari Tugas Akhir. Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir, maka kami mengharapkan partisipasi Saudara/i untuk mengisi akat ukur ini. Jawablah pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara/i dan dengan sejujur-jujurnya. Jawaban yang Saudara/i berikan tidak ada jawaban benar dan salah. Kami berharap Saudara/i bersedia untuk menjadi responden. Semua informasi yang Saudara/i berikan terjamin kerahasiaannya. Kami mohon pada Saudara/i sebagai responden untuk mengisi nama dan tanda tangan di bawah ini.

B. Petunjuk Pengisian

Bentuk skala menggunakan skala likert, dengan skor tidak pernah =1, jarang = 2, kadang-kadang = 3, dan selalu = 4. Skor yang lebih tinggi menunjukkan derajat kesepian yang lebih besar.

C. Format

FORMAT ASLI	RENCANA	REVISI
1. <i>Strongly Disagree</i> ☐ 2. <i>Disagree</i> ☐ 3. <i>Slightly disagree</i> ☐ 4. <i>Neither agree or disagree</i> ☐ 5. <i>Slightly agree</i> ☐ 6. <i>Agree</i> ☐ 7. <i>Strongly agree</i>	1. Tidak Pernah 2. Jarang 3. Kadang-Kadang 4. Selalu ALASAN:	

D. Penilaian tentang Penurunan Konstruk

Kriteria penilaian 1-5 dengan deskripsi sebagai berikut :

Kriteria	Penilaian			Saran (analisis/seleksi item dengan mempertimbangkan ketiga aspek penilaian)
	Representative	Relevancy	Clarity	
1	Tidak mewakili indikator	Tidak sesuai	Bias / tidak jelas	Dibuang / Diganti
2	Kurang mewakili indikator	Kurang sesuai	Agak bias / kurang jelas	Diperbaiki
3	Cukup mewakili indikator	Cukup sesuai	Cukup jelas	Dipakai dengan sedikit perbaikan
4	Mewakili indikator	Sesuai dengan tujuan	Tidak Bias dan jelas	Dipakai tanpa perbaikan
5	Sangat mewakili indikator	Sangat sesuai dengan tujuan	Tidak bias dan sangat jelas	Dipakai tanpa perbaikan

Dimensi	Indikator	Item	F/U	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
1. <i>Emotional Isolation</i>	Individu tidak merasa adanya kehadiran hubungan emosional yang intim	Saya merasa memiliki sedikit teman dekat	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah	F	4	4	4	
		Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa punya	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
2. Social Isolation	Individu tidak memiliki keterlibatan dalam kelompok	Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti	F	4	4	4	
		Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman	F	4	4	4	
		Saya merasa sepele dengan orang-orang yang berada di sekitar saya	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain	UF	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
Individu merasa diasingkan dari jaringan sosial	Individu tidak ikut untuk berpartisipasi dalam kelompok berkaitan dengan peran dan minat yang sama	Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru	UF	4	4	4	
		Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya	F	4	4	4	
		Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang-orang di sekitar saya.	F	4	4	4	
		Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman	UF	4	4	4	
		Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita	UF	4	4	4	
		Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih	UF	4	4	4	
		Saya merasa dekat dengan orang lain.	F	4	4	4	
		Saya merasa sedikit yang benar-benar	F	4	4	4	

Dimensi	Indikator	Item	F/U F	Penilaian <i>Expert</i>			Saran
				Representative	Relevancy	Clarity	
		mengenal saya dengan baik.		4	4	4	
		Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.	F	4	4	4	
		Saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain	UF	4	4	4	

Saran Pengembangan secara Keseluruhan

Representative alat ukur telah mewakili indikator.

sewa, dengan keputusan harga, pengukuran &

kejetasan airten yg digunakan & data bias & jelas.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

LAMPIRAN 11. *Self Compassion Scale*

No	Pernyataan
1	Saya mencoba untuk memahami dan sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya, yang tidak saya sukai.
2	Saya peduli pada diri saya sendiri ketika saya merasa sedih.
3	Saya merawat diri sesuai dengan yang saya butuhkan.
4	Saya toleran terhadap kekurangan saya sendiri.
5	Saya mencoba untuk mencintai diri sendiri ketika saya merasakan sakit emosional.
6	Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya meremehkan diri sendiri.
7	Dimasa sulit, saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.
8	Saya merasa tega terhadap diri saya ketika saya mengalami penderitaan.
9	Saya menghakimi diri tentang kekurangan dan ketidak mampuan saya sendiri.
10	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap aspek - aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
11	Ketika saya merasa kurang dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami sebagian besar orang.
12	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian yang wajar sebagai manusia.
13	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang merasa seperti saya.
14	Ketika semuanya berjalan buruk bagi saya, saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dilalui semua orang.
15	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya.

16	Jika saya gagal pada sesuatu yang penting untuk saya, saya akan mencoba lagi dalam kegagalan saya.
17	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa bahwa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya.
18	Ketika saya benar-benar berjuang, saya cenderung merasa bahwa orang lain memiliki kemudahan.
19	Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang.
20	Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.
21	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk mengambil pandangan yang seimbang dari situasinya.
22	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk berpikir terbuka.
23	Saya mudah terbawa perasaan.
24	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua hal yang salah.
25	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung untuk menyalahkan diri.
26	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya menjadi terpengaruh oleh perasaan tidak mampu.

LAMPIRAN 12. UCLA Scale Loneliness

No	Pernyataan
1	Saya merasa sepemikiran dengan orang-orang yang berada di sekitar saya.
2	Saya merasa memiliki sedikit teman dekat.
3	Saya merasa bahwa tidak ada orang yang dapat saya temui ketika dalam masalah.
4	Saya merasa sendiri.
5	Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok teman.
6	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya.
7	Saya merasa bahwa saya kurang dekat dengan siapa pun.
8	Saya merasa minat dan gagasan saya kurang di hargai oleh orang - orang di sekitar saya.
9	saya keluar dan membangun hubungan sosial dengan orang lain.
10	Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan orang lain.
11	Saya merasa dekat dengan orang lain.
12	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain kurang berarti.
13	Saya merasa sedikit yang benar-benar mengenal saya dengan baik.
14	Saya merasa terasingkan dari orang-orang di sekitar saya.
15	Saya merasa dapat menemukan pertemanan ketika saya menginginkannya.
16	Saya merasa bahwa orang-orang mudah memahami saya.
17	Saya merasa malu ketika berbicara dengan orang baru.
18	Saya merasa sendiri meskipun berada disekeliling teman-teman

19	Saya merasa ada teman yang selalu bisa di ajak untuk bercerita.
20	Saya merasa bahwa ada orang-orang yang dapat saya andalkan ketika bersedih.

LAMPIRAN 13. Frekuensi Data Demografi

Usia responden penelitian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	13	11,6	11,6	11,6
	19	34	30,4	30,4	42,0
	20	30	26,8	26,8	68,8
	21	12	10,7	10,7	79,5
	22	23	20,5	20,5	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lelaki	52	46,4	46,4	46,4
	Perempuan	60	53,6	53,6	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

Asal daerah tinggal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jabodetabek	26	23,2	23,2	23,2

luar jabodetabek	86	76,8	76,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Provinsi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid jawa tengah	11	9,8	9,8	9,8
jawa barat	43	38,4	38,4	48,2
jawa timur	5	4,5	4,5	52,7
banten dan tangerang	6	5,4	5,4	58,0
Dki	6	5,4	5,4	63,4
Sumatra	18	16,1	16,1	79,5
Sulawesi	4	3,6	3,6	83,0
kalimantan	2	1,8	1,8	84,8
Papua	3	2,7	2,7	87,5
Ntt	9	8,0	8,0	95,5
Ntb	3	2,7	2,7	98,2
Bali	1	,9	,9	99,1
Yogyakarta	1	,9	,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Universitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid UnPad	28	25,0	25,0	25,0

UnDip	6	5,4	5,4	30,4
Gunadarma	2	1,8	1,8	32,1
Mercubuana	3	2,7	2,7	34,8
Mercubuana Yogyakarta	1	,9	,9	35,7
STIP	17	15,2	15,2	50,9
Buana Perjuangan	14	12,5	12,5	63,4
Lain - Lain	41	36,6	36,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Fakultas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Eksakta	50	44,6	44,6	44,6
non eksakta	62	55,4	55,4	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Aktifitas kampus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Iya	73	65,2	65,2	65,2
tidak	39	34,8	34,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Organisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak ada	41	36,6	36,6	36,6
1 organisasi	46	41,1	41,1	77,7
2 organisasi	20	17,9	17,9	95,5
3 atau lebih	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tempat tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kosan	72	64,3	64,3	64,3
Asrama	15	13,4	13,4	77,7
Keluarga	23	20,5	20,5	98,2
lain - lain	2	1,8	1,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tinggal dengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sendiri	65	58,0	58,0	58,0
Keluarga	25	22,3	22,3	80,4
lain - lain	22	19,6	19,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Pekerjaan orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pns	38	33,9	33,9	33,9
non pns	38	33,9	33,9	67,9
wiraswasta	36	32,1	32,1	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Kiriman

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Iya	96	85,7	85,7	85,7
tidak	16	14,3	14,3	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Jumlah kiriman

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang dari 2jt	87	77,7	77,7	77,7
2 sampai 5jt	22	19,6	19,6	97,3
5jt lebih	3	2,7	2,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Pernah kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Iya	29	25,9	25,9	25,9
	tidak	83	74,1	74,1	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

Kerja sambil kuliah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iya	25	22,3	22,3	22,3
	tidak	87	77,7	77,7	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

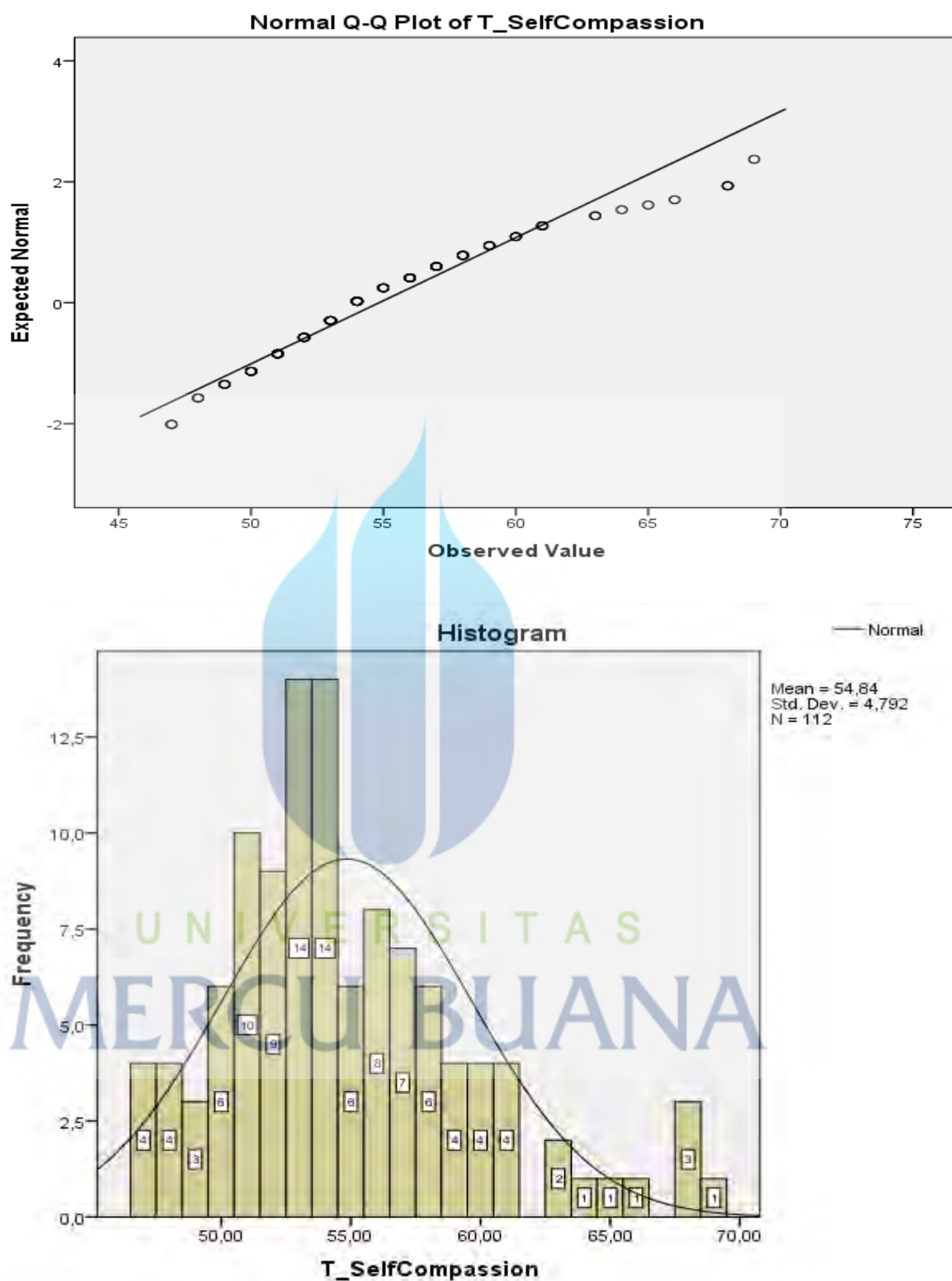
LAMPIRAN 14. Uji Normalitas

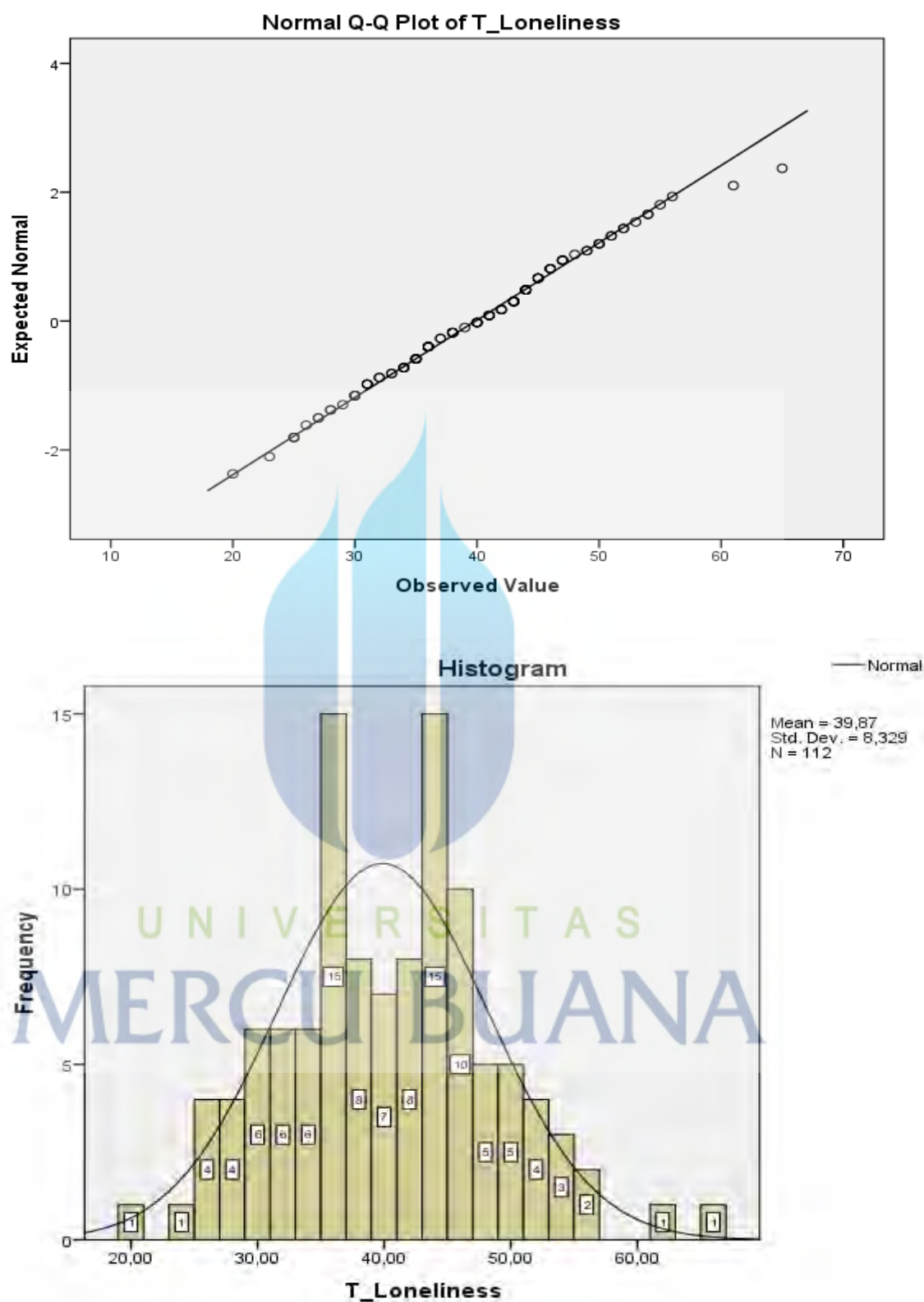
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
T_SelfCompassion	,141	112	,000	,941	112	,000
T_Loneliness	,063	112	,200*	,992	112	,798

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction





LAMPIRAN 15. Uji Korelasi**Correlations**

		T_SelfCompassion	T_Loneliness
T_SelfCompassion	Pearson Correlation	1	,162
	Sig. (2-tailed)		,088
	N	112	112
T_Loneliness	Pearson Correlation	,162	1
	Sig. (2-tailed)	,088	
	N	112	112

LAMPIRAN 16. Korelasi antar dimensi Self-compassion dengan kesepian**Correlations**

		Self_Kindness	Self_Judgment	Common_Humanity	Isolation	Mindfulness	Over-Identification	T_Loneliness
Self_Kindness	Pearson Correlation	1	-,113	,439**	,016	,493**	-,163	-,114
	Sig. (2-tailed)		,237	,000	,866	,000	,086	,232
	N	112	112	112	112	112	112	112
Self_Judgment	Pearson Correlation	-,113	1	-,252**	,293**	-,157	,331**	,031
	Sig. (2-tailed)	,237		,007	,002	,099	,000	,748
	N	112	112	112	112	112	112	112

Common Humanity	Pearson Correlation	,439**	-,252**	1	,024	,521**	-,265**	-,095
	Sig. (2-tailed)	,000	,007		,802	,000	,005	,321
	N	112	112	112	112	112	112	112
Isolation	Pearson Correlation	,016	,293**	,024	1	-,092	,546**	,369**
	Sig. (2-tailed)	,866	,002	,802		,333	,000	,000
	N	112	112	112	112	112	112	112
Mindfulness	Pearson Correlation	,493**	-,157	,521**	-,092	1	-,425**	-,273**
	Sig. (2-tailed)	,000	,099	,000	,333		,000	,004
	N	112	112	112	112	112	112	112
Over-Identification	Pearson Correlation	-,163	,331**	-,265**	,546**	-,425**	1	,423**
	Sig. (2-tailed)	,086	,000	,005	,000	,000		,000
	N	112	112	112	112	112	112	112
T_Loneliness	Pearson Correlation	-,114	,031	-,095	,369**	-,273**	,423**	1
	Sig. (2-tailed)	,232	,748	,321	,000	,004	,000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

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

Korelasi antar dimensi kesepian dengan self-compassion

Correlations

		E_Isolation	S_Isolation	T_SelfCompassion
E_Isolation	Pearson Correlation	1	,712**	,167
	Sig. (2-tailed)		,000	,078
	N	112	112	112
S_Isolation	Pearson Correlation	,712**	1	,138
	Sig. (2-tailed)	,000		,147
	N	112	112	112
T_SelfCompassion	Pearson Correlation	,167	,138	1
	Sig. (2-tailed)	,078	,147	
	N	112	112	112

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

LAMPIRAN 17. Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_Loneliness * T_SelfCompassion	Between Groups	1411,948	20	70,597	1,022	,446
	Linearity	201,443	1	201,443	2,915	,091
	Deviation from Linearity	1210,505	19	63,711	,922	,558
	Within Groups	6289,043	91	69,110		

Total	7700,991	111			
-------	----------	-----	--	--	--

LAMPIRAN 18. Uji Anova One Way Data Demografi

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	18	13	55,6923	5,79345	1,60681	52,1914	59,1933	48,00	65,00
	19	34	54,1176	4,53782	,77823	52,5343	55,7010	47,00	69,00
	20	30	55,1000	4,56637	,83370	53,3949	56,8051	47,00	68,00
	21	12	55,8333	4,30292	1,24215	53,0994	58,5673	51,00	63,00
	22	23	54,5652	5,29001	1,10304	52,2776	56,8528	47,00	68,00
	Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	18	13	34,3846	8,33205	2,31090	29,3496	39,4196	23,00	46,00
	19	34	40,0294	7,61372	1,30574	37,3729	42,6860	27,00	54,00
	20	30	41,4667	7,80686	1,42533	38,5515	44,3818	30,00	65,00
	21	12	40,4167	8,33894	2,40724	35,1184	45,7150	29,00	52,00

22	23	40,347	9,40314	1,9606	36,281	44,414	20,00	56,00
		8		9	6	0		
Total	11	39,866	8,32936	,78705	38,306	41,425	20,00	65,00
1	2	1			5	7		

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	42,790	4	10,697	,457	,767
	Within Groups	2506,317	107	23,424		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	477,343	4	119,336	1,768	,141
	Within Groups	7223,648	107	67,511		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	52	55,1346	5,11449	,70925	53,7107	56,5585	47,00	69,00
Perempuan	60	54,5833	4,52223	,58382	53,4151	55,7515	47,00	68,00

Total	112	54,8393	4,79217	45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness								
Lelaki	52	39,3654	8,48997	1,17735	37,0018	41,7290	23,00	65,00
Perempuan	60	40,3000	8,23449	1,06307	38,1728	42,4272	20,00	61,00
Total	112	39,8661	8,32936	78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	8,466	1	8,466	,367	,546
	Within Groups	2540,641	110	23,097		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	24,333	1	24,333	,349	,556
	Within Groups	7676,658	110	69,788		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

					95% Confidence Interval for Mean			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum

T_SelfCompassion	jabodetabek	26	54,9615	3,90365	,76557	53,3848	56,5383	49,00	68,00
	luar jabodetabek	86	54,8023	5,04992	,54455	53,7196	55,8850	47,00	69,00
	Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	jabodetabek	26	40,7308	5,61112	1,10043	38,4644	42,9971	29,00	50,00
	luar jabodetabek	86	39,6047	9,00233	,97075	37,6745	41,5348	20,00	65,00
	Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	,506	1	,506	,022	,883
	Within Groups	2548,601	110	23,169		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	25,318	1	25,318	,363	,548
	Within Groups	7675,674	110	69,779		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	11	53,7273	6,05130	1,82453	49,6620	57,7926	47,00	66,00
jawa tengah	43	54,5814	4,14748	,63248	53,3050	55,8578	47,00	68,00
jawa barat	5	54,2000	5,44977	2,43721	47,4332	60,9668	50,00	63,00
jawa timur	6	54,3333	2,73252	1,11555	51,4657	57,2009	51,00	59,00
banten dan tangerang	6	56,8333	3,43026	1,40040	53,2335	60,4332	53,00	61,00
Dki	18	55,3889	5,48944	1,29387	52,6591	58,1187	47,00	65,00
sumatra	4	53,0000	4,69042	2,34521	45,5365	60,4635	48,00	57,00
sulawesi	2	58,5000	6,36396	4,50000	1,3221	115,6779	54,00	63,00
kalimantan	3	57,3333	9,45163	5,45690	33,8542	80,8125	50,00	68,00
papua	9	54,1111	3,37062	1,12354	51,5202	56,7020	49,00	60,00
Ntt	3	53,6667	3,51188	2,02759	44,9427	62,3907	50,00	57,00
Ntb								

	Bali	1	69,00 00	.	.	.	.	69,00	69,00
	Yogyakarta	1	51,00 00	.	.	.	.	51,00	51,00
	Total	11 2	54,83 93	4,7921 7	,4528 2	53,94 20	55,736 6	47,00	69,00
T_Loneliness	jawa tengah	11	41,90 91	11,717 12	3,532 84	34,03 74	49,780 8	25,00	56,00
	jawa barat	43	41,44 19	7,9291 6	1,209 19	39,00 16	43,882 1	29,00	65,00
	jawa timur	5	41,80 00	3,4928 5	1,562 05	37,46 31	46,136 9	37,00	46,00
	banten dan tangeran g	6	38,33 33	11,219 03	4,580 15	26,55 97	50,107 0	20,00	51,00
	Dki	6	43,50 00	2,2583 2	,9219 5	41,13 00	45,870 0	40,00	47,00
	sumatra	18	38,55 56	7,4456 6	1,754 96	34,85 29	42,258 2	25,00	50,00
	sulawesi	4	40,25 00	2,0615 5	1,030 78	36,96 96	43,530 4	38,00	43,00
	kalimantan	2	34,00 00	12,727 92	9,000 00	- 80,35 58	148,35 58	25,00	43,00
	papua	3	35,33 33	5,5075 7	3,179 80	21,65 18	49,014 9	30,00	41,00
	Ntt	9	35,33 33	8,4852 8	2,828 43	28,81 10	41,855 7	23,00	50,00
	Ntb	3	30,33 33	4,9328 8	2,848 00	18,07 94	42,587 3	27,00	36,00

Bali	1	54,0000	.	.	.	.	54,00	54,00
Yogyakarta	1	30,0000	.	.	.	.	30,00	30,00
Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	332,494	12	27,708	1,238	,269
	Within Groups	2216,614	99	22,390		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	1181,316	12	98,443	1,495	,139
	Within Groups	6519,675	99	65,855		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		

T_SelfCompassion	UnPad	28	53,7143	4,29347	,81139	52,0495	55,3791	47,00	65,00
	UnDip	6	56,1667	5,49242	2,24227	50,4027	61,9306	49,00	64,00
	Gunadarma	2	56,0000	7,07107	5,00000	-7,53100	119,5310	51,00	61,00
	Mercubuan	3	51,3333	3,78594	2,18581	41,9285	60,7381	47,00	54,00
	Mercubuan Yogyakarta	1	52,0000	.	.	.	.	52,00	52,00
	STIP	17	54,7647	5,37970	1,30477	51,9987	57,5307	47,00	69,00
	Buana Perjuangan	14	56,7143	5,42684	1,45038	53,5809	59,8476	48,00	68,00
	Lain - Lain	41	55,0732	4,55736	,71174	53,6347	56,5117	48,00	68,00
Total		112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	UnPad	28	40,4643	7,44104	1,40622	37,5790	43,3496	27,00	65,00
	UnDip	6	37,8333	10,02829	4,09403	27,3093	48,3574	25,00	49,00
	Gunadarma	2	40,5000	13,43503	9,50000	-80,2089	161,2089	31,00	50,00
	Mercubuan	3	38,6667	6,42910	3,71184	22,6959	54,6374	34,00	46,00

Mercubuana Yogyakarta	1	31,0000	.	.	.	.	31,00	31,00
STIP	17	39,2941	7,10427	1,72304	35,6414	42,9468	28,00	54,00
Buana Perjuangan	14	43,3571	10,93060	2,92133	37,0460	49,6683	20,00	61,00
Lain - Lain	41	39,0732	8,30479	1,29699	36,4519	41,6945	23,00	56,00
Total	112	39,8661	8,32936	1,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	145,196	7	20,742	,897	,512
	Within Groups	2403,911	104	23,115		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	320,503	7	45,786	,645	,718
	Within Groups	7380,488	104	70,966		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	eksakta	50	55,0800	5,49894	,77767	53,5172	56,6428	47,00	69,00
	non eksakta	62	54,6452	4,17289	,52996	53,5854	55,7049	47,00	68,00
	Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	eksakta	50	39,9600	7,91011	1,11866	37,7120	42,2080	25,00	61,00
	non eksakta	62	39,7903	8,71618	1,10696	37,5768	42,0038	20,00	65,00
	Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion Between Groups	5,234	1	5,234	,226	,635
Within Groups	2543,874	110	23,126		
Total	2549,107	111			

T_Loneliness	Between Groups	,797	1	,797	,011	,915
	Within Groups	7700,194	110	70,002		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	iya	73	54,5753	4,28148	,50111	53,5764	55,5743	47,00	68,00
	tidak	39	55,3333	5,65375	,90532	53,5006	57,1661	47,00	69,00
	Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	iya	73	39,3562	8,01278	,93783	37,4866	41,2257	23,00	65,00
	tidak	39	40,8205	8,92033	1,42840	37,9289	43,7121	20,00	61,00
	Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassionBetween Groups		14,605	1	14,605	,634	,428
	Within Groups	2534,502	110	23,041		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	54,508	1	54,508	,784	,378
	Within Groups	7646,483	110	69,513		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion tidak ada	41	55,3171	5,67203	,88582	53,5268	57,1074	47,00	69,00
1 organisasi	46	54,5652	4,10773	,60565	53,3454	55,7851	47,00	68,00
2 organisasi	20	54,7000	4,75837	1,06400	52,4730	56,9270	47,00	65,00
3 atau lebih	5	54,0000	3,74166	1,67332	49,3541	58,6459	51,00	60,00

Total	112	54,8393	4,792172	1,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness tidak ada	41	40,7561	8,73436	1,36408	37,9992	43,5130	20,00	61,00
1organisasi	46	39,1087	7,57548	1,11694	36,8591	41,3583	25,00	65,00
2organisasi	20	40,8500	9,72395	2,17434	36,2990	45,4010	23,00	56,00
3 atau lebih	5	35,6000	5,02991	2,24944	29,3545	41,8455	30,00	43,00
Total	112	39,8661	8,32936	1,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	16,725	3	5,575	,238	,870
	Within Groups	2532,382	108	23,448		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	169,224	3	56,408	,809	,492
	Within Groups	7531,767	108	69,739		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompasskosa n	72	54,73 61	4,23597	,4992 1	53,74 07	55,731 5	47,00	68,00
asrama	15	55,20 00	6,61384	1,707 69	51,53 74	58,862 6	48,00	69,00
keluar ga	23	55,13 04	5,16372	1,076 71	52,89 75	57,363 4	47,00	68,00
lain - lain	2	52,50 00	7,77817	5,500 00	- 17,38 41	122,38 41	47,00	58,00
Total	112	54,83 93	4,79217	,4528 2	53,94 20	55,736 6	47,00	69,00
T_Loneliness kosa n	72	38,95 83	7,56835	,8919 4	37,17 99	40,736 8	20,00	53,00
asrama	15	41,00 00	8,54400	2,206 05	36,26 85	45,731 5	28,00	56,00
keluar ga	23	42,82 61	9,81489	2,046 55	38,58 18	47,070 4	30,00	65,00
lain - lain	2	30,00 00	4,24264	3,000 00	- 8,118 6	68,118 6	27,00	33,00
Total	112	39,86 61	8,32936	,7870 5	38,30 65	41,425 7	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	15,612	3	5,204	,222	,881
	Within Groups	2533,495	108	23,458		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	474,812	3	158,271	2,365	,075
	Within Groups	7226,179	108	66,909		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	sendiri	65	54,8154	4,44723	,55161	53,7134	55,9174	47,00	68,00
	keluarga	25	55,9200	5,88019	1,17604	53,4928	58,3472	47,00	69,00
	lain - lain	22	53,6818	4,33575	,92438	51,7595	55,6042	47,00	63,00

Total	112	54,8393	4,79217	,452820	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness sendiri	65	39,0308	8,12013	1,00718	37,0187	41,0428	20,00	55,00
keluar ga	25	41,4800	9,77292	1,95458	37,4459	45,5141	29,00	65,00
lain - lain	22	40,5000	7,13643	1,52149	37,3359	43,6641	27,00	56,00
Total	112	39,8661	8,32936	,787055	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion					
Between Groups	58,710	2	29,355	1,285	,281
Within Groups	2490,397	109	22,848		
Total	2549,107	111			
T_Loneliness					
Between Groups	119,313	2	59,656	,858	,427
Within Groups	7581,678	109	69,557		
Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	38	53,8158	3,28679	,53319	52,7354	54,8961	47,00	61,00
non pns	38	55,6842	5,33274	,86508	53,9314	57,4370	48,00	68,00
wiraswasta	36	55,0278	5,42210	,90368	53,1932	56,8624	47,00	69,00
Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	38	39,3421	6,99141	1,13416	37,0441	41,6401	23,00	51,00
non pns	38	41,2632	8,77861	1,42408	38,3777	44,1486	27,00	65,00
wiraswasta	36	38,9444	9,14313	1,52385	35,8509	42,0380	20,00	56,00
Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	68,214	2	34,107	1,499	,228
	Within Groups	2480,893	109	22,760		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	115,181	2	57,591	,828	,440
	Within Groups	7585,810	109	69,595		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	iya	96	54,7396	4,50788	,46008	53,8262	55,6530	47,00	69,00
	tidak	16	55,4375	6,38716	1,59679	52,0340	58,8410	47,00	68,00
	Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	iya	96	39,2188	7,96466	,81289	37,6050	40,8325	23,00	65,00

tida k	16	43,750	9,63674	2,40918	38,6149	48,8851	20,00	61,00
Total	112	39,8661	8,32936	7,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	6,680	1	6,680	,289	,592
	Within Groups	2542,427	110	23,113		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	281,585	1	281,585	4,175	,043
	Within Groups	7419,406	110	67,449		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	kuran g dari 2jt	87	54,8621	4,95367	,53109	53,8063	55,9178	47,00	69,00

	2 samp ai 5jt	22	54,181 8	3,48652	,74333	52,636 0	55,727 7	47,00	61,00
	5jt lebih	3	59,000 0	7,81025	4,5092 5	39,598 3	78,401 7	54,00	68,00
	Total	11 2	54,839 3	4,79217	,45282	53,942 0	55,736 6	47,00	69,00
T_Loneliness	kuran g dari 2jt	87	39,816 1	8,54880	,91653	37,994 1	41,638 1	20,00	65,00
	2 samp ai 5jt	22	39,545 5	7,18946	1,5328 0	36,357 8	42,733 1	25,00	49,00
	5jt lebih	3	43,666 7	11,9303	6,8879 9	14,030 0	73,303 3	30,00	52,00
	Total	11 2	39,866 1	8,32936	,78705	38,306 5	41,425 7	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	61,490	2	30,745	1,347	,264
	Within Groups	2487,618	109	22,822		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	45,812	2	22,906	,326	,722
	Within Groups	7655,179	109	70,231		

Total	7700,991	111			
-------	----------	-----	--	--	--

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	29	55,4828	5,53960	1,02868	53,3756	57,5899	48,00	68,00
tidak	83	54,6145	4,51780	,49589	53,6280	55,6009	47,00	69,00
Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	29	39,9310	8,01753	1,48882	36,8813	42,9807	20,00	55,00
tidak	83	39,8434	8,48310	,93114	37,9910	41,6957	23,00	65,00
Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassionBetween Groups	16,203	1	16,203	,704	,403
Within Groups	2532,904	110	23,026		

	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	,165	1	,165	,002	,961
	Within Groups	7700,826	110	70,008		
	Total	7700,991	111			

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
T_SelfCompassion	25	55,240	5,31727	1,06345	53,0451	57,4349	47,00	68,00
tidak	87	54,7241	4,65730	,49932	53,7315	55,7167	47,00	69,00
Total	112	54,8393	4,79217	,45282	53,9420	55,7366	47,00	69,00
T_Loneliness	25	40,560	8,41665	1,68333	37,0858	44,0342	20,00	54,00
tidak	87	39,6667	8,34248	,89441	37,8886	41,4447	23,00	65,00
Total	112	39,8661	8,32936	,78705	38,3065	41,4257	20,00	65,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
T_SelfCompassion	Between Groups	5,168	1	5,168	,223	,637
	Within Groups	2543,939	110	23,127		
	Total	2549,107	111			
T_Loneliness	Between Groups	15,498	1	15,498	,222	,639
	Within Groups	7685,493	110	69,868		
	Total	7700,991	111			

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

LAMPIRAN 19. Form Bimbingan

072.423.4.07.0


 UNIVERSITAS
 MERCU BUANA

KARTU ASISTENSI

NAMA : Dean Indrahati L MATA KULIAH : Tugas Akhir (Skripsi)
 NIM : 46114210003 SEM/THN AKAD : _____
 FAKULTAS : Psikologi DOSEN : Fitriana Alamsyah A.B.S.Psi, MA.
 PROGRAM STUDI : SI Psikologi

NO	TGL.	KETERANGAN	PARAF	NO	TGL.	KETERANGAN	PARAF
1	27/3 2018	Latihan Beladangan Penelitian	<i>Alfa</i>	7	19/5 2018	Revisi Bab I, II, III	<i>Alfa</i>
2	31/3 2018	Pembahasan BAB I	<i>Alfa</i>	8	30/4 2018	Review Bab 1-3 & Pembahasan Arit Uluru	<i>Alfa</i>
3	19/4 2018	Revisi Bab I & Pembahasan Bab II	<i>Alfa</i>		7/8 2018	Diskusi Arit Uluru Setelah Uji Piliat (tag Out) Still Export Injunct	<i>Alfa</i>
4	08/4 2018	Revisi Bab II & Pembahasan Bab III	<i>Alfa</i>		13/8 2018	Evaluasi Hasil tag Out & Pembahasan Bab 4	<i>Alfa</i>
5	3/5 2018	Pembahasan Bab I, II, III & Diskusi DO	<i>Alfa</i>		24/8 2018	Revisi Bab 4 & Pembahasan Bab 5	<i>Alfa</i>
6	12/5 2018	Evaluasi Bab I, II, III	<i>Alfa</i>		08/8 2018	Evaluasi Bab 1, 2, 3, 4, 5	<i>Alfa</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Translate Alat Ukur 1	64
Lampiran 2. Translate Alat Ukur 2	67
Lampiran 3. <i>Back Translete</i> Alat Ukur 1	69
Lampiran 4. <i>Back Translete</i> Alat Ukur 2	74
Lampiran 5. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>Self Compassion Scale</i> 1	77
Lampiran 6. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>UCLA Scale Loneliness</i> 1	90
Lampiran 7. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>Self Compassion Scale</i> 2	100
Lampiran 8. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>UCLA Scale Loneliness</i> 2	113
Lampiran 9. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>Self Compassion Scale</i> 3.....	123
Lampiran 10. <i>Expert Judgement</i> Alat ukur <i>UCLA Scale Loneliness</i> 3	136
Lampiran 11. <i>Self Compassion Scale</i>	146
Lampiran 12. <i>UCLA Scale Loneliness</i>	148
Lampiran 13. Frekuensi Data Demografi.....	149
Lampiran 14. Uji Normalitas	154
Lampiran 15. Uji Korelasi	157
Lampiran 16. Korelasi antar dimensi Self-compassion dengan kesepian	157
Lampiran 17. Uji Linearitas	159
Lampiran 18. Uji Anova One Way Data Demografi	160
Lampiran 19. Form Bimbingan.....	183

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **“Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama”**

Nama : Dean Indrahati Lelibonto

Nim : 46114210003

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 31 Agustus 2018

Pembimbing



Firman Alamsyah A.B, S.Psi., M.A.

Mengesahkan

UNIVERSITAS

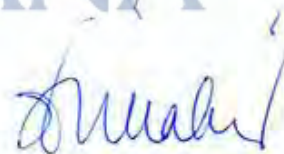
Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi

MERCU BUANA



Muhammad Iqbal, Ph.D.



Dra. Tika Bisono, M.PsiT., Psi.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama”, telah diujikan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada 31 Agustus 2018. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Bekasi, 31 Agustus 2018

Sidang Skripsi

Ketua Sidang



Rizki Dawanti, M.Psi., Psi.

Penguji



Dian Din Astuti Mulia, S.Psi., M.A.

Pembimbing



Firman Alamsyah A.B, S.Psi., M.A.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : **“Hubungan *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama”**

Nama : Dean Indrahati Lelibonto

Nim : 46114210003

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 31 Agustus 2018

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Bekasi, 31 Agustus 2018



(Dean Indrahati Lelibonto)

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SIDANG	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Kesepian	11
2.1.1 Definisi Kesepian	11
2.1.2 Aspek-Aspek Kesepian	12
2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Kesepian	14
2.2 Definisi <i>Self-Compassion</i>	16
2.2.1 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	17
2.3 Hubungan <i>Self-Compassion</i> Terhadap Kesepian	19

2.4 Gambar Kerangka Penelitian.....	23
2.5 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	24
3.1.1 Jenis Penelitian	24
3.1.2 Desain Penelitian	24
3.2 Definisi Operasional Variabel	24
3.2.1 Variabel Kesepian	24
3.2.2 <i>Self-Compassion</i>	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data	26
3.5 Instrument Pengumpulan Data	26
3.5.1 Self Compassion Scale.....	26
3.5.1 Alat Ukur Kesepian.....	28
3.6 Validitas	29
3.6.1 <i>Self-Compassion Scale</i>	30
3.6.2 Skala UCLA <i>Loneliness</i> (versi 3)	31
3.7 Reliabilitas.....	32
3.7.1 Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS).....	32
3.7.2 Uji Reliabilitas UCLA <i>Loneliness Scale</i>	33
3.8 Teknik Analisa Data.....	33
3.9 Prosedur Penelitian.....	33
3.9.1 Tahap Perencanaan	33
3.9.2 Tahap Pelaksanaan	34
3.9.3 Tahap penyelesaian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35

4.1 Gambaran Umum Subjek	35
4.2 Deskriptif Data Penelitian	35
4.3 Uji Normalitas	46
4.4 Uji Linearitas	47
4.5 Kategorisasi	47
4.5.1 Deskripsi Data Penelitian	47
4.6 Uji Korelasi	52
4.7 Data Tambahan Hasil Uji <i>T-Test</i>	54
4.8 Pembahasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Keterbatasan Penelitian	58
5.3 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63



 UNIVERSITAS
 MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

2.2.4 Gambar Kerangka Berpikir	23
--------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print <i>Self Compassion Scale</i>	26
Tabel 3.2 Blue Print <i>UCLA Loneliness Scale</i>	28
Tabel 3.3 Tabel Item Skala <i>Self-Compassion</i> Terpakai dan Terbuang	31
Tabel 3.4 Tabel Item <i>UCLA Loneliness Scale</i> Terpakai dan Terbuang	31
Tabel 3.5 Tabel Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS)	32
Tabel 3.6 Reliabilitas <i>UCLA Loneliness Scale</i> (ULS)	33
Tabel 4.1 Gambaran Deskriptif Usia Subjek Penelitian	36
Tabel 4.2 Gambaran Deskriptif Jenis Kelamin Subjek Penelitian	37
Tabel 4.3 Gambaran Deskriptif Asal Daerah Subjek Penelitian	37
Tabel 4.4 Gambaran Deskriptif Asal Provinsi Subjek Penelitian	38
Tabel 4.5 Gambaran Deskriptif Universitas Subjek Penelitian	39
Tabel 4.6 Gambaran Deskriptif Fakultas Subjek Penelitian	40
Tabel 4.7 Gambaran Deskriptif Keaktifan Dalam Kegiatan Organisasi Subjek Penelitian	41
Tabel 4.8 Gambaran Deskriptif Jumlah Organisasi yang Diikuti Subjek Penelitian	41
Tabel 4.9 Gambaran Deskriptif Tempat Tinggal Subjek Penelitian	42
Tabel 4.10 Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian Tinggal Dengan Siapa	43
Tabel 4.11 Gambaran Deskriptif Pekerjaan Orangtua Subjek Penelitian	43
Tabel 4.12 Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian Masih Menerima Kiriman atau Tidak	44
Tabel 4.13 Gambaran Deskriptif Jumlah Kiriman Subjek Penelitian	45
Tabel 4.14 Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian Pernah Bekerja Sebelum Kuliah	45
Tabel 4.15 Gambaran Deskriptif Subjek Penelitian Bekerja atau Tidak Sambil Kuliah	46

Tabel 4.16 Tabel Uji Normalitas	46
Tabel 4.17 Tabel Uji Linearitas	47
Tabel 4.18 Hasil Pengukuran Deskriptif Variabel	48
Tabel 4.19 Norma <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	50
Tabel 4.20 Kategorisasi <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i>	51
Tabel 4.21 Norma Tingkat UCLA <i>Loneliness Scale</i>	51
Tabel 4.22 Kategorisasi UCLA <i>Loneliness Scale</i>	52
Tabel 4.23 Tabel Uji Korelasi	52
Tabel 4.24 Tabel Uji Korelasi Antar Dimensi	53
Tabel 4.25 Tabel Deskriptif Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.26 Tabel Deskriptif Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan Kesepian Berdasarkan Tempat Tinggal	55



Daftar Pustaka

- AKIN, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences* , 702 -718.
- Akın, A. (2015). Investigating Predictive Role Of Self-Compassion On Social Self-Efficacy. *Journal Of Educational and Instructional Studies In The World* , 11 - 19.
- Akin, A., & Eroglu, Y. (2013). Self-compassion and relational-interdependent self-construal. *Studia Psychologica* , 55(2), 111.
- Anggraini, A. P. (2018, Mei 23). Waspadai, Efek Negatif dari kesepian. Retrieved September 10, 2018, from Kompas.Com: <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2018/05/23/181043020/waspadai-efek-negatif-dari-kesepian>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. 2011. Self-compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology.Advance online publication*. Doi:10.1037/a0025754.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationships: Third Edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Budakoglu, I. I., Karaoglu, N., & Coskun, O. (2014). *Loneliness, Hopelessness, Anxiety and Self Compassion of Medical Students: Gazi Example*. *Gazi Medical Journal* , 25(4A).
- Fany Andina Hasanah, F. H. (2016). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Alienasi* pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati* , 750 - 756.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2011). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan* , 154 -164.

- Isil Irem Budakoglu, N. K. (2014). Loneliness, Hopelessness, Anxiety and Self Compassion of Medical Students: Gazi Example. *medical journal* , 165 - 170.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). *Pengukuran Psikologi Prinsip Penerapan dan Isu* (7 ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Khaidir, T. A. (2015, mei Selasa). 8 Bulan, 5 Mahasiswa di Medan Bunuh Diri. Retrieved juni Kamis, 2018, from Tribun-Medan.com: <http://medan.tribunnews.com/2015/05/19/8-bulan-5-mahasiswa-di-medan-bunuh-diri>
- Lyon, T. A. (2015). *Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection*. Southeastern University , 1 - 37.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011). Self Compassion, Self Esteem, and Well Being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. *Self and Identity*, 4, hlm.263-287.
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K.D. 2010. Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality*
- Nurfuadah, R. N. (2016, juni 04). *news.okezone.com*. Retrieved 5 16, 2018, from okezone news: <https://news.okezone.com/read/2016/06/04/65/1406283/kuliah-tidak-mudah-dan-butuh-perjuangan>

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13, 46. *Psychology Compass* 1-12
- Primasari, W. (2014). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Diri Dalam Berkomunikasi Studi Kasus Mahasiswa Perantau UNISMA Bekasi. 26-35.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, 81-89.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: ALFABETA.

