

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSHYCOLOGYCAL*  
*WELL-BEING* DENGAN *LONELINESS* PADA ANAK  
*BROKEN HOME***

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Besar Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :  
NUR ANISHA  
NBI : 1511900243**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *LONELINESS* PADA ANAK *BROKEN HOME***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NAMA : NUR ANISHA**

**NBI : 1511900243**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**HALAMAN PERNYATAAN  
TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Anisha

NBI : 1511900243

Program Studi : Psikologi

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* dengan *Loneliness* pada Anak *Broken home*” yang saya tulis tidak terdapat karya orang lain dan seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan. Atas perhatian ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian dari karya penelitian ini.

Surabaya, 1 Maret 2023



**Nur Anisha**

1511900243



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
JL. Semolowaru 45 Surabaya  
Telp. 031 593 1800 (ex.311)  
E-mail: [perpus@untag-sbv.ac.id](mailto:perpus@untag-sbv.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Anisha  
NBI/NPM : 1511900243  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive*), atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Antara *Self-compassion* Dan *Psychological well-being* Dengan *Loneliness* Pada Anak *Broken home***

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty – Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 3 Juli 2023

Yang Menyatakan,  
  
(Nur Anisha)

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA MAHASISWA** : NUR ANISHA  
**NBI** : 1511900243

**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*  
DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN *LONELINESS* PADA ANAK *BROKEN HOME*

Surabaya, 27 Juni 2023

Disetujui oleh

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

  
**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog**

  
**Eko April Arivanto, S.Psi., M.Psi**

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : Senin, 3 Juli 2023**

**Dewan Penguji :**

1. **Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS**
2. **Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, MSi, Psikolog**
3. **Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi**

**Mengetahui**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

*“If you want to love others, you should love yourself first”*

– Kim Namjoon

“Cinta terbesar yang kita semua cari adalah cinta untuk diri sendiri.”

– Kim Namjoon

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya ucapkan Alhamdulillah kepada Allah SWT atas atas berkah dan rahmat yang diberikan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya tujukan kepada orang tua saya sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada tara sebagai orang tua yang mengurus saya dan memberikan dukungan hingga saat ini. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat Ibu dan Ayah lebih bangga dan senang.

Kedua, untuk seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya atas segala ilmu yang diberikan selama saya kuliah, khususnya kepada Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog dan Bapak Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membantu saya dalam membuat skripsi ini menjadi lebih baik dan mengantarkan saya meraih gelar sarjana. Semoga kebahagiaan yang saya rasakan juga merupakan kebahagiaan bagi Ibu dan Bapak.

Yang ketiga, saya tujukan kepada sahabat, teman, dan seluruh pihak yang memberikan dukungan serta bantuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan untuk anak *broken home* yang mengalami *loneliness* agar lebih mencintai diri sendiri sehingga dapat terlepas dari keadaan *loneliness* beserta dampaknya.



## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas Diri

Nama : Nur Anisha  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 14 Agustus 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Gubeng Pintu Air No.5, Surabaya  
No. Telp : 08557643134  
Email : [nuranisha124@gmail.com](mailto:nuranisha124@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

2019 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2015 – 2018 : SMA 4 Negeri Surabaya  
2012 – 2015 : SMP Negeri 29 Surabaya  
2006 – 2012 : SD Negeri Gubeng III Surabaya

### C. Riwayat Organisasi

2019 : Biro Hukum, Humas, Pengawas Internal  
Bawaslu Fakultas Psikologi  
2019 : Anggota Aktif KLCC UNTAG Surabaya  
2020 : Sekertaris KLCC UNTAG Surabaya

### D. Kemampuan

Teknologi : Microsoft Office, Canva  
Bahasa : Bahasa Indonesia (Aktif), Bahasa Inggris (Pasif)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis bisa dalam menyelesaikan dan mengerjakan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* Dengan *Loneliness* Pada Anak *Broken home*” tepat waktu. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi kelulusan sebagai seorang sarjana. Usaha keras dalam penyelesaian skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan, bimbingan, nasehat dan bantuan dari orang-orang di sekeliling. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi studi Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy., M.Psi selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan saran serta semangat kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
5. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberi semangat kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
6. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan semangat kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dengan penuh kesabaran dan

keikhlasan sehingga menjadi pengetahuan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologo Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus dan memudahkan proses segala macam administrasi peneliti sebagai mahasiswa.
9. Orang tua penulis yang telah membantu secara finansial, memberikan dukungan, semangat serta doa kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Anggota keluarga penulis yang selalu memberikan semangat dan doa untuk keberlangsungan pengerjaan skripsi.
11. Shara Vian Fahira, Arini Isyifa Salsabila, Cornellia Brigita Stella Andrea, Chelsya Sania Diani Hasri, Nova Silvia Putri, Rizqi Amalia, Nadira Amira, Rizky Tri, Rafidah Dwi, dan Marshanda Hanna selaku sahabat dan teman seperjuangan dalam penyusunan skripsi ini, selalu menjadi tempat berkeluh kesah serta selalu memberikan dukungan, semangat, saran kerjasama dan bantuan serta doa kepada penulis.
12. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya dalam membantu penulis guna menjadi subjek dalam penelitian ini.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan serta doa kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dari penulis. Penulis berharap bahwa dengan skripsi ini dapat menjadi riset baru untuk menambah pengetahuan dan dapat menjadikan referensi bagi mahasiswa.

Surabaya, 1 Maret 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anisha', with a large, sweeping flourish at the end.

Nur Anisha

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *LONELINESS* PADA ANAK *BROKEN HOME*

**Nur Anisha**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : [nuranisha124@gmail.com](mailto:nuranisha124@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*. Penelitian ini dilakukan pada 158 subjek dengan rentang usia 18-40 tahun. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis, diantaranya adalah 1. terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, 2. terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, 3. terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*. Menggunakan metode *purposive sampling*. *UCLA Loneliness Scale (Version 3)*, *Neff Self-compassion Scale*, dan *Ryff Psychological well-being Scale* digunakan dalam penelitian ini sebagai alat ukur. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan program statistika (SPSS 26 for windows) dengan hasil yang menunjukkan bahwa 1. terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*; 2. terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, yang berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *loneliness*, begitu pula sebaliknya; 3. terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, yang berartikan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *loneliness*, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci : *Loneliness, Self-compassion, Psychological well-being, Broken home*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-COMPASSION* AND *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* AND *LONELINESS* IN *BROKEN HOME* CHILDREN**

**Nur Anisha**

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya

Email : [nuranisha124@gmail.com](mailto:nuranisha124@gmail.com)

## ***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being with loneliness in broken home children. This research was conducted on 158 subjects with an age range of 18-40 years. This study has three hypotheses, including 1. there is a relationship between self-compassion and psychological well-being with loneliness in broken home children, 2. there is a relationship between self-compassion and loneliness in broken home children, 3. there is a relationship between psychological well-being and loneliness in broken home children Using a purposive sampling method. The UCLA Loneliness Scale (Version 3), Neff Self-compassion Scale, and Ryff Psychological well-being Scale were used in this study as measurement tools. Data analysis used multiple regression analysis with the help of a statistical program (SPSS 26 for windows) with the results showing that 1. there is a relationship between self-compassion and psychological well-being with loneliness in broken home children; 2. there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in broken home children, which means that the higher the self-compassion, the lower the loneliness, and vice versa; 3. there is a negative relationship between psychological well-being and loneliness in broken home children, which means that the higher the psychological well-being, the lower the loneliness, and vice versa.*

*Keywords : Loneliness, Self-compassion, Psychological well-being, Broken home*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat .....	5
1. Tujuan Penelitian .....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Loneliness .....	9
1. Pengertian <i>Loneliness</i> .....	9
2. Aspek <i>Loneliness</i> .....	10
3. Faktor-faktor <i>loneliness</i> .....	11

B. Self-compassion .....	13
1. Pengertian <i>Self-compassion</i> .....	13
2. Komponen <i>Self-compassion</i> .....	14
3. Faktor-faktor <i>Self-compassion</i> .....	17
C. Psychological well-being .....	20
1. Pengertian <i>Psychological well-being</i> .....	20
2. Dimensi <i>Psychological well-being</i> .....	21
3. Faktor-faktor <i>Psychological well-being</i> .....	22
D. Kerangka Berfikir.....	24
E. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Populasi dan Sample .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel .....	27
B. Desain Penelitian.....	27
C. Instrument Pengumpulan Data .....	28
1. Skala <i>Loneliness</i> .....	28
2. Skala <i>Self-compassion</i> .....	32
3. Skala <i>Psychological well-being</i> .....	35
D. Teknik Analisis Data .....	39
1. Uji Prasyarat .....	39
2. Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Deskripsi Responden .....	41
2. Deskripsi Skala .....	42
3. Hasil Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan.....	46



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	26
------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bluprint Skala <i>Loneliness</i> .....	29
Tabel 3. 2 Nilai Skala <i>Loneliness</i> .....	29
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i> .....	31
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	31
Tabel 3. 5 Bluprint Skala <i>Self-compassion</i> .....	33
Tabel 3. 6 Nilai Skala <i>Self-compassion</i> .....	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-compassion</i> .....	34
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i> .....	35
Tabel 3. 9 Bluprint Skala <i>Psychological well-being</i> .....	36
Tabel 3. 10 Nilai Skala <i>Psychological well-being</i> .....	37
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	38
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological well-being</i> .....	39
Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 3. 14 Hasil Uji Linearitas .....	40
Tabel 4. 1 Persentase Responden Berdasarkan Usia .....	41
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif Skala <i>Loneliness</i> .....	42
Tabel 4. 3 Rumus Perhitungan Jarak Interval .....	42
Tabel 4. 4 Persentase Tingkat <i>Loneliness</i> .....	42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif Skala <i>Self-compassion</i> .....	43
Tabel 4. 6 Rumus Perhitungan Jarak Interval .....	43
Tabel 4. 7 Persentase Tingkat <i>Self-compassion</i> .....	43
Tabel 4. 8 Hasil Uji Statistik Deskriptif Skala <i>Psychological well-being</i> .....	44
Tabel 4. 9 Perhitungan Jarak Interval .....	44
Tabel 4. 10 Persentase Tingkat <i>Psychological well-being</i> .....	45
Tabel 4. 11 Hasil Uji Simultan .....	46
Tabel 4. 12 Hasil Uji Parsial .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala <i>Loneliness</i> .....	59
Lampiran II Skala <i>Self-compassion</i> .....	61
Lampiran III Skala <i>Psychological well-being</i> .....	63
Lampiran IV Data Aitem Skala <i>Loneliness</i> .....	65
Lampiran V Data Aitem Skala <i>Self-compassion</i> .....	73
Lampiran VI Data Aitem Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	81
Lampiran VII Google Form .....	95
Lampiran VIII Reliabilitas <i>Loneliness</i> .....	96
Lampiran IX Reliabilitas <i>Self-compassion</i> .....	100
Lampiran X Reliabilitas <i>Psychological well-being</i> .....	103
Lampiran XI Uji Normalitas .....	107
Lampiran XII Uji Linearitas.....	108
Lampiran XIII Analisis Regresi Berganda .....	109
Lampiran XIV Hasil Turnitin.....	110