

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA RANTAU DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

MEICHA LADY ROSSTIANA

NBI: 1512100323

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA RANTAU DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

MEICHA LADY ROSSTIANA

NBI: 1512100323

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 2 Desember 2024



Meicha Lady Rosstiana

NBI:1512100323



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.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 : Meicha Lady Rosstiana
NBI/ NPM : 1512100323
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU
DI SURABAYA

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (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 : Surabaya

Pada tanggal : 16 Desember 2024

Yang Menyatakan

Meicha Lady Rosstiana

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA
NBI
JUDUL

: Melcha Lady Rosstlana

: 1512100323

**: HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA RANTAU DI SURABAYA**

Surabaya, 2 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Sahat Saragih, M.Si

Drs. Yanfo Prasetyo, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM 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**

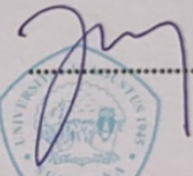
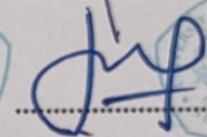
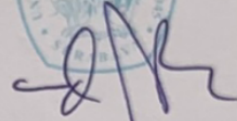
Pada Tanggal : 3 Januari 2024

Dewan Penguji :

1. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Drs. Sahat Saragih, M.Si

3. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP.20510020552**



HALAMAN MOTTO

“karena hidup itu hanya satu kali, sangat wajar jika kita pernah salah merespon keadaan, salah mengambil keputusan, dan salah berfikir sesuatu.

Dipelajari setiap kesalahan yang pernah terjadi
that's how you can be responsible with your life
Jangan Takut Sama Badainya, Kamu Ga Sendirian”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini persembahkan untuk Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada saya. Ketika dalam kesulitan saya merasakan kuasa Allah SWT membantu menyempurnakan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam kehidupan saya.

Segala usaha dan perjuangan yang sudah peneliti jalankan tentunya skripsi ini penulis persembahkan untuk keluarga yang paling memberikan makna bagi kehidupan penulis yaitu Umi dan Abi yang senantiasa memberikan dukungan baik materi maupun nasehat yang dapat membantu memberikan semangat penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Begitupun kepada Adik penulis yang senantiasa memberikan keceriaan sebagai hiburan disaat penulis sedang kehilangan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada teman dekat dan sahabat seperjuangan penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, dan menghibur disaat penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Penulis juga mempersembahkan skripsi ini kepada diri sendiri yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan sejauh ini dengan menepikan ego serta memilih bangkit berjuang kembali untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan diakhiri dengan baik. Semoga apa yang sudah diri sendiri perjuangkan ini dapat memberikan hasil yang memuaskan untuk orang-orang sekitar.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih atas partisipasi dan bantuan yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Meicha Lady Rosstiana
Tempat, Tanggal Lahir : Penajam, 20 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Pertanian, Desa Giripurwa,
Kec. Penajam, Kab. Penajam
Paser Utara, Kal-Tim
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia
Email : meichaladyross@gmail.com
No. Telepon : 085246207806



B. Riwayat Pendidikan

2021-2024 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2016-2019 : SMAN 2 Waru (PPU)
2013-2016 : SMPN 5 Penajam
2007-2013 : SDN 017 Penajam

C. Riwayat Pekerjaan

2019-2020 : Staff Lion Air Group Bandar Udara Aji
Tumenggung Pranoto Samarinda
2020-2021 : Staff Lion Air Group Bandar Udara Sultan Aji
Muhammad Sulaiman Spinggan Balikpapan

D. Riwayat Organisasi

2023-2024 : Kepala Divisi Humas UKM Bola Voli
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2023-2024 : Kepala Departemen Luar Negri BEM Fakultas
Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E. Kemampuan

1. Administrasi Alat Tes Psikologi
2. Bahasa Indonesia (Aktif)
3. Bahasa Inggris (Pasif)
4. Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Power Point

KATA PENGANTAR

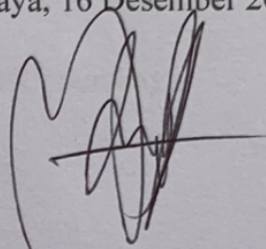
Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya” ini dengan baik. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dalam segala bentuk sehingga mempermudah penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Progam Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang mendukung dan memotivasi hingga terselesainya skripsi.
5. Dr.Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran selama sidang skripsi
6. Drs. Sahat Saragih, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan evaluasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan evaluasi dalam penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan program studi.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.
10. Kedua orang tua dan adik tersayang penulis, Sudarno, Sumartiana Kahar dan Meiva Lutfiana untuk beliau skripsi ini penulis persembahkan. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan hingga terselesainya skripsi ini.
11. Pasangan penulis, Mochamad Rezha Resnanda. Karya ini untuk orang yang berhasil membuat penulis tersenyum, bahkan saat mengerjakan hal yang paling membosankan. Terima kasih senantiasa menemani, mendukung, dan mendengarkan berbagai keluh kesah penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
12. Kepada Santuy Slebew, Salsabila Balqis Prawinda, Dieva Puti Sefira, Devinta Ratna Listy, Dyah Asih Wulandari, Tirta Dwi Anggara, Muhammad Mauris Firdaus, Bagus Wahyu Tri Cahyono dan Bomantara Haryono yang bisa memberikan warna baru untuk penulis selama masa perkuliahan.
13. Sahabat kos muslimah, Mita Amaliya Makhfufah, Nadifah, dan Citra Galuh Purbandhini yang senantiasa menemani setiap kegelisahan penulis di kos, mendukung, dan mendengarkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
14. Kepada Kating tercinta Anjar Hayuning Syuhada dan Fadillah Lintang yang bersedia direpotkan dan diajak nongkrong guna membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

15. Seluruh teman-teman yang ikut serta memberikan saran dan dukungan kepada penulis hingga terselesainya skripsi.

Surabaya, 16 Desember 2024



Meicha Lady Rosstiana

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI SURABAYA

Meicha Lady Rosstiana

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Meichaladyross@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan dengan *loneliness* memperoleh nilai $F = 71.144$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya. Hasil uji parsial pada variabel *self compassion* memperoleh nilai ($\beta = -0,526$; $t = -8,155$) dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* sehingga semakin tinggi perilaku *loneliness*, maka semakin rendah *self compassion* yang dimiliki. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel dukungan sosial memperoleh nilai ($\beta = -0,499$; $t = -7,737$) dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *loneliness* sehingga semakin tinggi perilaku *loneliness*, maka semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki.

Kata kunci : *Self Compassion*, Dukungan Sosial dan *Loneliness*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SOCIAL SUPPORT WITH LONELINESS IN RANTAU STUDENTS IN SURABAYA

Meicha Lady Rosstiana

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya

Meichaladyross@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and social support and loneliness in regional students in Surabaya. This research is a type of quantitative research using a correlational quantitative method. The respondents in this study were 104 students from the Faculty of Psychology, University of Surabaya, August 17, 1945. The results of multiple regression analysis showed that the relationship between self-compassion and social support simultaneously with loneliness obtained a value of $F = 71,144$ with a significance of $0.000 < 0.05$ which means that there was a significant negative relationship between self-compassion and social support and loneliness in regional students in Surabaya. The results of the partial test on the self compassion variable obtained a value of ($\beta = -0.526$; $t = -8.155$) with a significance of $0.001 < 0.05$ which means that there is a significant negative relationship between self-compassion and loneliness so that the higher the loneliness behavior then the lower the self-compassion they have. Meanwhile, the results of the partial test on the social support variable obtained a value of ($\beta = -0.499$; $t = -7.737$) with a significance of $0.001 < 0.05$ which means that there is a significant negative relationship between social support and loneliness so that the higher the loneliness behavior, the lower the social support owned.

Keywords: *Self Compassion, Social Support and Loneliness*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	5
C. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. <i>Loneliness</i>	7
1. Definisi <i>Loneliness</i>	7
2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	7
3. Bentuk- bentuk <i>Loneliness</i>	9
4. Faktor- faktor <i>Loneliness</i>	10
5. Dampak dari <i>Loneliness</i>	10
B. <i>Self Compassion</i>	11
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	11
2. Aspek- aspek <i>Self Compassion</i>	12
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	13
C. Dukungan Sosial.....	14
1. Definisi Dukungan Sosial	14
2. Aspek Dukungan Sosial.....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	15
D. Kerangka Berpikir	16

E. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Populasi dan Partisipan.....	19
1. Populasi.....	19
2. Partisipan	19
B. Desain Penelitian	20
C. Instrumen Pengumpulan Data	20
1. Skala <i>Loneliness</i>	21
a. Definisi Operasional	21
2. Skala 2 (<i>Self Compassion</i>)	24
a. Definisi Operasional	24
3. Skala 3 (Dukungan Sosial)	27
a. Definisi Operasional	27
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	30
1. Uji Prasyarat	30
c. Uji Multikolinieritas	31
d. Uji Heteroskedastisitas	32
e. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Pelaksanaan Penelitian.....	35
2. Deskripsi Subjek Penelitian	35
3. Uji Hipotesis	36
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert.....	20
Tabel 2. Blue Print Skala Loneliness.....	22
Tabel 3. Blue Print sebaran Aitem Skala Loneliness	23
Tabel 4. Blue Print Skala self compassion	25
Tabel 5. Blue Print Sebaran Aitem Skala Self Compassion	26
Tabel 6. Blue Print Skala Dukungan Sosial	28
Tabel 7. Blue Print Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial.....	29
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas	31
Tabel 10. Hasil Uji Multikolinieritas.....	32
Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	32
Tabel 12. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Wilayah.....	35
Tabel 13. Hasil Uji Simultan	36
Tabel 14. Hasil Uji Parsial.....	37
Tabel 15. Hasil Sumbangan Efektif.....	37
Tabel 16. Perbandingan Mean Hipotetik dan Empiris.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Loneliness	51
Lampiran 2. Skala Self Compassion	53
Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial	56
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Bantuan G-Form	57
Lampiran 5. Tabulasi Skala Loneliness.....	58
Lampiran 6. Tabulasi Skala Self Compassion.....	61
Lampiran 7. Tabulasi Skala Dukungan Sosial.....	63
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	65
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linieritas	69
Lampiran 10. Hasil Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas.....	70
Lampiran 11. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	71
Lampiran 12 Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi Untag Surabaya 2024 ..	73
Lampiran 13 Hasil Turnitin	74