

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* TERHADAP
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI
SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

AYUHAN NAFSUL MUTMAINAH
NBI : 1512100060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* TERHADAP
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI
SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

AYUHAN NAFSUL MUTMAINAH

NBI: 1512100060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* TERHADAP
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI
SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

AYUHAN NAFSUL MUTMAINAH

NBI: 1512100060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ayuhan Nafsul Mutmainah

NBI :1512100060

Program Studi : Psikologi

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam penyelesaian skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya”. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau diterbitkan oleh pihak lain untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi. Semua ide, kutipan, data, dan sumber lain yang saya gunakan dalam tugas ini telah saya sebutkan dan cantumkan dengan jelas sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Tugas ini adalah hasil karya saya sendiri, yang disusun dengan integritas akademik yang tinggi dan sesuai dengan standar etika penelitian.

Surabaya, 19 Desember 2024



Ayuhān Nāfsul Mutmainah

NBI: 151200060



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945**

**BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)**

**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 : Ayuhan Nafsul Mutmainah
NBI/ NPM : 1512100060
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* TERHADAP
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU 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 : 19 Desember 2024

Menyatakan

Ayunan, Nafsul Mutmainah

1000
METERAN
TEMPEL
D15E8AMX171342722

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Ayuhan Nafsul Mutmainah

NBI : 1512100060

JUDUL : Hubungan Antara *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness*
Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya

Surabaya, 19 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi


Rahma Kusumandari, M.Psi., 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 : 19 Desember 2024

Dewan Penguji :

1. Dr. Iga Noviekayati, MSI., Psikolog
2. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi
3. Rahma Kusumandari, M. Psi., Psikolog



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

"Segala hal yang nyata dan kau inginkan tetapi belum dapat kau raih adalah fiksi, tetapi semua mimpi yang fiksi dan kau usahakan adalah nyata". - Fredrik Ornata

"Ubahlah hidupmu dari hari ini. Jangan pernah bertaruh pada masa depan, kamu harus bertindak sekarang tanpa menunda-nunda" - Simone de Beauvoir.

"Perjuangan adalah bukti bahwa mimpi layak untuk diperjuangkan, dan setiap langkah maju adalah kemenangan kecil menuju tujuan besar."

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa tercurah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri, atas semangat dan keteguhan hati yang telah teruji sepanjang proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, meraih mimpi, dan tidak berhenti memperbaiki diri.
2. Kedua orang tua tercinta, yang dengan tulus memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, dan doa tanpa henti. Penulis menyadari bahwa semua pencapaian ini tidak lepas dari cinta dan pengorbanan kalian. Terima kasih, Bapak dan Ibu, atas segala doa dan keyakinan yang diberikan.
3. Keluarga besar, yang telah memberikan dukungan moral, semangat, dan doa yang tak ternilai harganya. Semoga Allah senantiasa melindungi dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kalian semua.
4. Almamater Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan berharga untuk menimba ilmu dan berkembang di Kampus Merah Putih.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Ayuhan Nafsul Mutmainah
Tempat Lahir : Bojonegoro
Tanggal Lahir : 16 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : kedungadem, bojonegoro
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : ayuhannafsul16@gmail.com
No. Telepon: 085821980335



B. Riwayat Pendidikan

SD : MIM 1 Kedungadem
SMP : SMPN 1 Kedungadem
SMA : SMAN 1 Kedungadem
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- *Security* PT ISS Surabaya (2020)
- *Admin* PT Trakindo (2021)
- *Security* Depo bangunan (2021)
- *Administrasi Manager* PT ISS Surabaya (2021-2022)
- *Admin* Pergudangan Prince cell (2022-2023)
- *Security* PT Hartono wira Tanik (2024- sekarang)

D. Riwayat Organisasi

2021- 2022 : Organisasi Mahasiswa Daerah
Bojonegoro

E. Kemampuan

- Operasional alat tes Psikologi
- *Public speaking*
- Microsoft office (word, excel, powerpoint)
- Konseling
- Bahasa Indonesia aktif,
- Bahasa Inggris pasif

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau di Surabaya”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya 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. Dr. Suhadianto M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Niken Titi Pratitis., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali saya yang telah memberi arahan dalam pengambilan mata kuliah selama perkuliahan.
6. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Dosen Pembimbing satu, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Rahma Kusumandari, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.

8. Dr. Iga Noviekayati, M.SI., Psikolog selaku dosen penguji, yang telah memberikan evaluasi terhadap skripsi yang telah di susun oleh penulis.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah mendidik dan membimbing saya dengan baik dan sabar selama terlaksananya perkuliahan.
10. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi yang tak pernah putus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Kakak penulis yang terus mendukung serta menjadi penyemangat dalam setiap langkah penulis.
11. Moch. Zainal Arifin selaku *partner* yang selalu memberikan dorongan, motivasi dan semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan, khususnya rekan-rekan (Psikologi kelas R), Naufal Herari Z dan beberapa teman lainnya.

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA MAHASISWA PERANTAU DI SURABAYA

Ayuhan Nafsul Mutmainah
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Ayuhannafsul16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan emosional, seperti rasa kesepian, akibat jauh dari lingkungan keluarga dan beradaptasi dengan lingkungan baru. *Self-compassion* yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* dianggap mampu membantu individu mengatasi *loneliness* dengan cara menerima diri, memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan manusia, dan menghadapi emosi negative secara sehat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dengan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 117 mahasiswa perantau yang di ambil menggunakan Teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Self Compassion Scale* dengan 21 item dan skala *Loneliness Scale* dengan 20 item yang telah di uji validitas dan realibilitasnya. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala likert untuk mengukur *self-compassion* dan *Loneliness*. Analisis data dilakukan menggunakan Teknik korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. ($r=0.100$, $p > 0.05$). Meskipun demikian *self-compassion* tetap dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, *Loneliness*, Mahasiswa perantau, *Self-compassion*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN MIGRANT STUDENTS IN SURABAYA

Ayuhan Nafsul Mutmainah
University 17 August 1945 Surabaya
Ayuhannafsul16@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in migrant students in Surabaya. Migrant students often face emotional challenges, such as loneliness, as a result of being away from their family and adapting to a new environment. Self-compassion, which consists of self-kindness, common humanity, mindfulness, is considered capable of helping individuals overcome loneliness by accepting themselves, understanding that difficulties are part of human life, and dealing with negative emotions in a healthy way. This research uses quantitative and correlational methods. The research sample consisted of 117 migrant students who were taken using purposive sampling technique. The instruments used are self-compassion scale with 21 items, loneliness scale with 20 items whose validity and reliability have been tested. Data was collected through a Likert scale-based questionnaire to measure self-compassion and loneliness. Data analysis was carried out using the Spearman Rho correlation technique with the help of SPSS 26.0 for Windows software. The research results show that there is no significant relationship between self-compassion and loneliness in migrant students in Surabaya. ($r = 0.100$, $p > 0.05$). However, self-compassion is still considered an important factor in supporting the psychological well-being of migrant students.

Keywords: psychological well-being, loneliness, migrant students, self-compassion

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN;LUAN	
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	8
1. Tujuan penelitian	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Loneliness</i>	13
1. Pengertian Loneliness.....	13
2. Aspek-aspek Loneliness	14
3. Indikator-indikator Loneliness	16
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Loneliness	17
B. Self-Compassion.....	18

1.	Pengertian Self-Compassion	18
2.	Aspek-aspek Self-Compassion	21
3.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion	24
C.	Kerangka Berpikir	25
D.	Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Populasi dan Sempel.....	29
1.	Populasi	29
2.	Sampel	29
B.	Desain Penelitian	30
1.	Jenis Penelitian	30
2.	Variabel Penelitian.....	30
C.	Instrumen Pengumpulan Data	30
1.	Skala 1 (Loneliness)	31
a.	Definisi Operasional	31
b.	Pengembangan alat ukur	31
c.	Uji Alat Ukur	32
2.	Skala 2 (Self-Compassion).....	34
a.	Definisi Operasional	34
b.	Pengembangan alat ukur.....	34
c.	Uji Alat ukur	35
D.	Uji Persyaratan dan Analisis Data	37
1.	Uji Persyaratan	37
a.	Uji Normalitas.....	37
a.	Uji Linearitas	38
2.	Analisis Data	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	41
1.	Data Demografi Partisipan	41
2.	Hasil Uji Hipotesis	42

3. Kategori Empirik Data Penelitian.....	43
a. Skala <i>Self-Compassion</i>	44
b. Skala <i>Loneliness</i>	44
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Penilaian Butir Skala <i>Loneliness</i> dan <i>Self-Compassion</i>	31
Tabel 2 Blue Print Sebaran Butir Skala <i>Loneliness</i>	31
Tabel 3 Diskriminasi Aitem Skala <i>Loneliness</i>	32
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Loneliness</i>	33
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i>	34
Tabel 6 Blue Print Sebaran Butir Skala <i>Self-Compassion</i>	35
Tabel 7 Diskriminasi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i>	37
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 11 Hasil Uji Linieritas	38
Tabel 12 Data Demografi Partisipan	41
Tabel 13 Uji Korelasi <i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	42
Tabel 14 Data Empirik	43
Tabel 15 Hasil Kategorisasi Skala <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 16 Hasil Kategorisasi Skala <i>Loneliness</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	28
Gambar 2 Bagan Desain Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin	55
Lampiran 2 pengisian Identitas Responden dan <i>Informed consent</i>	59
Lampiran 3 Skala Pengukuran <i>Loneliness</i>	62
Lampiran 4 Skala Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	64
Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Self-Compassion</i>	66
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Loneliness</i>	68
Lampiran 7 Hasil Uji Daya Beda Butir <i>Loneliness</i>	70
Lampiran 8 Hasil Uji Daya Beda Butir <i>Self-compassion</i>	71
Lampiran 9 Reliabilitas <i>Loneliness</i>	72
Lampiran 10 Reliabilitas <i>Self-compassion</i>	72
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Sebaran	72
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas <i>Self-Compassion – Loneliness</i>	73
Lampiran 13 Hasil Uji <i>Spearman Rho</i>	73
Lampiran 14 hasil deskriminatif.....	74
Lampiran 15 Logbook Bimbingan Skripsi	75