

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS*
PADA INDIVIDU LAJANG DI SURABAYA
SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



OLEH:
Angelia Febriani
NRP 7103018014

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2021**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS*
PADA INDIVIDU LAJANG DI SURABAYA
SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
Angelia Febriani
NRP 7103018014

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2021**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Angelia Febriani

NRP : 7103018014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA INDIVIDU LAJANG DI SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dinyatakan dengan sesungguhnya dengan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Jakarta, 13 November 2021
Yang membuat pernyataan,



Angelia Febriani

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Angelia Febriani
NRP : 7103018014

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya dengan judul:

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS*
PADA INDIVIDU LAJANG DI SURABAYA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau di media lainnya (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas dan sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 November 2021
Yang membuat pernyataan,



Angelia Febriani

HALAMAN PERSETUJUAN

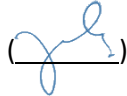
SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA INDIVIDU LAJANG DI SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Oleh:
Angelia Febriani
7103018014

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji

Pembimbing 1 : Jaka Santosa S., M. Psi., Psikolog
NIDN : 0721087302
Email : jaka_s@ukwms.ac.id



Pembimbing 2 : Happy Cahaya M., M. Psi., Psikolog
NIDN : 0703109401
Email : happycahaya@ukwms.ac.id



Surabaya, 13 November 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi Sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Surabaya, 13 November 2021

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Agustina Engrly, M.Psi., Psikolog

2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

3. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

4. Anggota : Jaka Santosa S., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0721087302

5. Anggota : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0703109401

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus

Keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan serta doa
Seluruh partisipan dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini

HALAMAN MOTTO

*No matter what happen, no matter how circumstances is going on.
But, we will always believe in Him.*

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang,
sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan
menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan
kanan-Ku yang membawa kemenangan”
-Yesaya 41 : 10-

UCAPAN TERIMA KASIH

Pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, dan motivasi dari beberapa pihak. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang telah memberikan kesempatan, anugerah, penyertaan, kekuatan, dan kemudahan kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
2. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
3. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan banyak arahan dan referensi jurnal kepada penulis ketika mengerjakan skripsi ini.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang selalu sabar menjawab setiap pertanyaan penulis dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan saran-saran serta dukungan selama mengerjakan skripsi ini.
5. Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan saran-saran dan pertanyaan-pertanyaan kritis selama mengerjakan skripsi ini.
6. Tim penguji skripsi, Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog, Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran serta referensi jurnal untuk menyempurnakan penelitian ini.
7. Ibu Elisabeth Hapsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran dan dukungan kepada penulis selama berkuliah.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bimbingan kepada penulis selama menempuh Pendidikan di Fakultas Psikologi.
9. Pengawai Tata Usaha, Bu Eva, Bu Lilies, dan Pak Anang, yang telah membantu penulis terkait hal administrasi selama proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
10. Jennifer Averina, Merry Christianti, Helen Susanti, dan Vivian Tania, yang telah sabar, menemani penulis, mendengarkan *sharing*, membantu pengerjaan tugas-tugas kuliah, serta

memberikan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan penelitian ini dari awal hingga akhir.

11. Teman-teman seperbimbingan, Eunike Gracia dan Agatha Prajna, yang telah berjuang bersama, saling memberikan dukungan maupun informasi mengenai pengerjaan skripsi ini.
12. Kakak-kakak tingkat, Ce Faustina, Ce Eileen, Ce Livia, Ko Yeremia, Ko Yuda, dan lain-lain, yang telah memberikan dukungan, informasi, *file* skripsi, meminjamkan buku pedoman skripsi, menyebarkan kuesioner, serta memberikan saran kepada penulis dalam mengerjakan penelitian ini.
13. Teman-teman Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah berproses bersama selama penulis menempuh pendidikan.
14. Keluarga besar ORMAWA Fakultas Psikologi periode 2018-2022 yang telah memberikan pengalaman untuk mengembangkan diri dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
15. Teman-teman Persekutuan Sel (PS 5) Gereja Bukit Zaitun Surabaya, Amelia, Yohana, Felicia, Ce Emily, Ce Pauline, Ko Victor, dan lain-lain, yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir, membantu menyebarkan kuesioner dan menyusun abstrak skripsi, serta selalu ada dan siap mendengarkan penulis.
16. Teman-teman *Youth Content Grow Up Media Team* dan *TOUCHE Development Center* yang telah memberikan kesempatan, pengalaman, serta dukungan bagi penulis untuk mengikuti *internship* selama mengerjakan skripsi ini.
17. Keluarga besar PT. Indomarco Prismatama (Indomaret Group) dan teman-teman seperjuangan Magang Kampus Merdeka, Dhara, Ratri, Kiki, Leonny, Dhea, Teguh, April, dan lain-lain yang telah memberikan kesempatan, pengalaman, pembelajaran baru, serta dukungan bagi penulis selama mengikuti program magang dan mengerjakan skripsi.
18. Seluruh subjek penelitian dan pihak-pihak terkait yang telah berpartisipasi serta memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto	vii
Ucapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
Abstract	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	14
1.3. Rumusan Masalah	14
1.4. Tujuan Penelitian	14
1.5. Manfaat Penelitian	14
1.5.1. Manfaat Teoritis	14
1.5.2. Manfaat Praktis	15

BAB II. LANDASAN TEORI.....

2.1. <i>Loneliness</i>	16
2.1.1. Definisi <i>Loneliness</i>	16
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	17
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	18
2.1.4. Jenis-Jenis <i>Loneliness</i>	21
2.1.5. Karakteristik <i>Loneliness</i>	21
2.2. <i>Self-Compassion</i>	22
2.2.1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	22
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	23
2.3. Dewasa Awal Lajang	25
2.3.1. Dewasa Awal	25
2.3.2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	26

2.3.3. Fenomena Dewasa Awal Lajang	26
2.4. Keterkaitan antara <i>Loneliness</i> dengan <i>Self-Compassion</i> pada Individu Lajang di Surabaya selama Pandemi Covid-19.....	28
2.5. Hipotesis Penelitian	31
BAB III. METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	32
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.2.1. Definisi Operasional <i>Loneliness</i>	32
3.2.2. Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i>	32
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
3.3.1. Populasi Penelitian.....	32
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel	33
3.4. Metode Pengumpulan Data	34
3.4.1. Skala <i>Loneliness</i>	34
3.4.2. Skala <i>Self-Compassion</i>	36
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3.5.1. Validitas	38
3.5.2. Reliabilitas	39
3.6. Teknik Analisis Data	40
3.7. Etika Penelitian.....	41
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	42
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian	42
4.2. Persiapan Pengambilan Data	43
4.3. Pelaksanaan Penelitian	44
4.4. Hasil Penelitian.....	45
4.4.1. Uji Validitas.....	45
4.4.2. Uji Reliabilitas	46
4.4.3. Deskripsi Identitas Subjek	47
4.4.4. Deskripsi Data Variabel Penelitian	48
4.4.5. Hasil Uji Asumsi.....	53
4.4.6. Hasil Uji Hipotesis.....	54
BAB V. PENUTUP	55
5.1. Pembahasan	55
5.2. Simpulan.....	59
5.3. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Bobot Nilai Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala <i>Loneliness</i>	35
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Loneliness</i>	36
Tabel 3.3. Bobot Nilai Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> pada Skala <i>Self-Compassion</i>	37
Tabel 3.4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	38
Tabel 4.1. Aitem Skala <i>Loneliness</i>	47
Tabel 4.2. Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	47
Tabel 4.3. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.4. Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Usia	48
Tabel 4.5. Rumus Kategorisasi.....	49
Tabel 4.6. Kategorisasi dan Batasan Nilai <i>Loneliness</i>	50
Table 4.7. Kategorisasi dan Batasan Nilai <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 4.8. Tabulasi Silang antara <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil <i>Preliminary</i>	10
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Input Data Skala <i>Loneliness</i>	70
Lampiran B. Coding Data Skala <i>Loneliness</i>	92
Lampiran C. Input Data Skala <i>Self-Compassion</i>	114
Lampiran D. Coding Data Skala <i>Self-Compassion</i>	136
Lampiran E. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i>	158
Lampiran F. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	161
Lampiran G. Hasil Uji Asumsi	162
Lampiran H. Hasil Uji Hipotesis	163
Lampiran I. Perizinan Peminjaman Alat Ukur <i>Self-Compassion</i> ...	164

Angelia Febriani. (2021). “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Individu Lajang di Surabaya selama Pandemi Covid-19”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Perubahan interaksi sosial yang terjadi selama diterapkannya kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pada masa pandemi Covid-19 memunculkan beberapa dampak psikologis pada masyarakat, salah satunya adalah *loneliness*. *Loneliness* merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan yang dapat terjadi ketika hubungan sosial individu tidak bermakna, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Salah satu kalangan yang mengalami kondisi *loneliness* pada masa pandemi ini adalah individu lajang. Perasaan *loneliness* tersebut dapat terjadi karena individu lajang merasakan *isolation* yang disertai dengan munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri berupa *self-judgement* dan *over-identification*. Ketiga hal tersebut merupakan aspek negatif dari *self-compassion* yang menyebabkan munculnya *loneliness* pada individu lajang di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 220 orang dengan kriteria subjek yaitu dewasa awal berusia 18-40 tahun, berdomisili di Surabaya, belum pernah menikah, dan sedang tidak memiliki pasangan hidup selama pandemi Covid-19. Data penelitian ini diambil dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form* kepada subjek yang dipilih dengan teknik *purposive samping* dan *snowball sampling*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $-0,195$.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Kesepian, Kesepian Emosional, Lajang, Dewasa Awal, Pandemi Covid-19, Surabaya.

Angelia Febriani. (2021). *“The Correlation between Self-Compassion and Loneliness Experienced by Single Individuals in Surabaya during the Covid-19 Pandemic”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

The changes in social interaction that occurred during the implementation of the PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) policy in the Covid-19 pandemic gave rise to several psychological impacts on society, one of which was loneliness. Loneliness is an unpleasant experience that can occur when an individual's social relationships are meaningless, both quantitatively and qualitatively. One of the people who experience loneliness during this pandemic is single individuals. This feeling of loneliness can occur because single individuals feel isolation accompanied by the emergence of negative thoughts about themselves in the form of self-judgment and over-identification. These three things are negative aspects of self-compassion that lead to loneliness in single individuals during the Covid-19 pandemic. This study aims to determine whether there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in single individuals in Surabaya during the Covid-19 pandemic. This study involved 220 people with subject criteria, which is early adults aged 18-40 years, domiciled in Surabaya, never been married, and currently do not have a life partner during the Covid-19 pandemic. The data of this research were taken by distributing online questionnaires via google form to selected subjects with purposive and snowball sampling technique. Based on the results of data analysis conducted using the pearson product moment correlation test, it was found that there is a negative relationship between self-compassion and loneliness by single individuals in Surabaya during the Covid-19 pandemic ($p < 0.05$) with correlation coefficient is - 0.195.

Keywords: *Self-Compassion, Loneliness, Emotional Loneliness, Single Adult, Pandemic Covid-19, Surabaya.*