

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

NIKEN DEVIANA

F 100 100 087

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai
Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan Oleh :

NIKEN DEVIANA
F 100 100 087

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang Diajukan Oleh :

NIKEN DEVIANA

F 100 100 087

Telah Disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :
Pembimbing Utama



Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psi

Surakarta, 27 November 2017

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang Diajukan Oleh :

NIKEN DEVIANA

F 100 100 087

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 27 November 2017

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

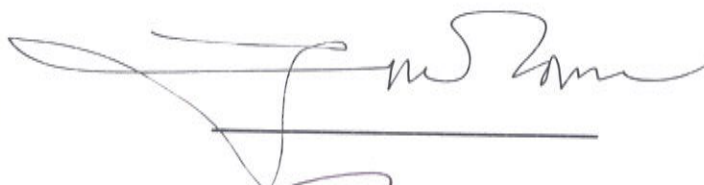
Penguji utama

Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psi



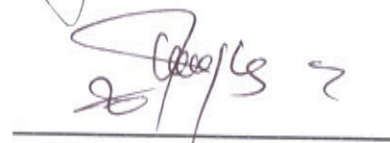
Penguji pendamping I

Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psi



Penguji pendamping II

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi



Surakarta, 27 November 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Dr. Mozdiningsih, M.Si, Psi

NIK 8760615127401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmannirrahiim

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Niken Deviana
NIM : F 100 100 087
Fakultas/jurusan : Psikologi/Psikologi
Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jenis : Skripsi
Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION*
DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuat skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan untuk digunakan seperlunya.

Surakarta, 27 November 2017

Yang membuat pernyataan



NIKEN DEVIANA

F 100 100 087

MOTTO

“Tuntutlah ilmu, tetapi tidak melupakan ibadah, dan kerjakan ibadah, tetapi tidak melupakan ilmu.”

(Hasan Al-Bashri)

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(Qs. Al-Insyirah:7-8)

“Mungkin butuh beberapa hari, bulan, atau tahun untuk berjuang, tapi percayalah jika sesuatu ditakdirkan untukmu, maka semesta akan selalu menuntunmu, membuka jalan demi jalan, mengingkarkan rintangan dan kesulitan, hingga akhirnya harapan menjadi sebuah kenyataan dan semua akan tiba dan indah pada waktunya.”

(Penulis)

VISI, MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI:

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana Psikologi Yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia

MISI:

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar Psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuan Psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian Psikologi Islam dan Indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan Psikologi bagi masyarakat

TUJUAN:

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang mandiri, jujur, kreatif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu Psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang Psikologi Islam dan Indigenous
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan Psikologi bagi masyarakat

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim...

Goresan tinta ini penulis persembahkan kepada...

Ibu & ayah, serta adik-adik tercinta

Dengan rahmat Allah SWT yang maha segala-galanya..

- 1. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan karya sederhana ini kepada Ayah dan Bunda penulis tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kesabaran, kasih sayang yang sangat tulus dan tiada terhingga.*
- 2. Adik-adik penulis tersayang, terima kasih atas doa dan dukungannya yang telah diberikan selama ini.*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa. Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini telah mendapat bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Maka dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Moordiningsih, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan pembimbing utama Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian serta yang selalu memberikan saran, pengarahan, dan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
2. Seluruh staf pengajar dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberikan ilmu serta kemudahan dalam proses penyusunan skripsi.

3. Ibu dan ayah penulis , yang selalu memberikan doa, semangat, kekuatan serta nasihat yang tak pernah hilang ditelan zaman.
4. Adik-adik tercinta penulis, Windy Indah Sari Aly dan Salsabilla Aura Keisha Putri atas doa dan dukungan selama ini.
5. Teman special penulis, Iskandar, yang selalu mendukung dan mendorong dalam menyelesaikan karya ini
6. Semua keluarga dari ayah dan ibu penulis yang membantu mendoakan agar cepat diselesaikan tugas-tugas yang belum selesai, dan selalu memberikan perhatian dan semangat.
7. Keluarga besar Anak Dekan, yang selalu membuat kenangan dan berbagi pengalaman, terimakasih atas semua bantuan dan doanya.
8. Sahabat terbaik penulis, tari yang selalu mendukung dan memberi semangat, berbagi keceriaan dan melewati suka duka selama kuliah dan mengerjakan karya ini, rekan-rekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya angkatan 2010, yang telah memberi dukungan dan semangat dalam proses penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan menjadi amalan kebaikan di sisi Allah SWT.

Hanya ucapan terima kasih yang penulis haturkan, semoga amal kebbaikannya akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun begitu, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 27 November 2017

Penulis

Niken Deviana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
VISI, MISI DAN TUJUAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kesepian.....	9
1. Pengertian Kesepian.....	9
2. Tipe-tipe Kesepian.....	10

3. Dimensi-dimensi Kesepian.....	11
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian.....	12
B. Defini <i>Self-compassion</i>	13
1. <i>Self-compassion</i>	13
2. Dimensi-dimensi <i>Self-compassion</i>	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	20
C. Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan Kesepian.....	25
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
1. Skala <i>Self-compassion</i>	31
2. Skala Kesepian.....	32
E. Validitas dan Reliabilitas.....	33
1. Validitas.....	33
2. Reliabilitas.....	34
F. Metode Analisis Data.....	35
BAB IV Laporan Penelitian.....	37
A. Orientasi Kancas Penelitian.....	37
1. Tempat Penelitian.....	37
2. Persiapan dan Alat Pengumpulan Data.....	38

B. Pelaksanaan Penelitian	41
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	41
2. Pengumpulan Data	42
3. Pelaksanaan Skoring.....	44
4. Uji Reliabilitas	44
C. Hasil Analisis Data.....	44
1. Uji Asumsi.....	44
2. Uji Hipotesis	45
3. Kategorisasi	46
4. Sumbangan Efektif.....	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran-saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Blue Print Skala <i>Self-compassion</i>	32
2. Blue print Skala Kesepian	33
3. Skala Kesepian Setelah Perhitungan Aiken	40
4. Skala <i>Self-compassion</i> Setelah Perhitungan Aiken	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Skala Penelitian.....	56
Lampiran B. Hasil Validitas Aiken.....	63
Lampiran C. Reliabilitas skala.....	68
Lampiran D. Uji Asumsi.....	90
Lampiran E. Hasil Analisis Product Moment	97
Lampiran F. Norma Kategorisasi.....	102
Lampiran G. Surat Ijin Penelitian Dan Surat Keterangan Penelitian.....	105

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Niken Deviana

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Kehidupan psikososial pada masa dewasa awal bertambah kompleks karena selain memasuki dunia kerja, individu juga menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya adalah menikah dan membina kehidupan rumah tangga. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi yakni merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian, sehingga penulis mengajukan hipotesis "Ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesepian", Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMS, fakultas psikologi angkatan 2016 yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada 2 macam alat ukur, yaitu : (1) skala *self-compassion*, dan (2) skala kesepian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi antara *self-compassion* dengan kesepian (r) sebesar 0,433 dengan $p=0,000$ dimana $p < 0,01$, hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* aspek negatif maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* aspek negatif maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa. Rerata empirik variabel *self-compassion* sebesar 56,52 dengan rerata hipotetik sebesar 65. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang menggambarkan bahwa pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai *self-compassion* aspek negatif yang rendah. Selanjutnya rerata empirik variabel kesepian sebesar 66,51 dengan rerata hipotetik sebesar 75. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang berarti pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai kesepian yang sedang. Peranan *self-compassion* terhadap kesepian (SE) sebesar 18,7% artinya masih terdapat 81,3% faktor lain selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yakni karakteristik demografi, pengaturan hidup, dan karakteristik kepribadian.

Kata kunci : *Self-compassion*, Kesepian, Mahasiswa.

**RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS IN STUDENTS WITH
SELF-COMPASSION FACULTY OF PSYCHOLOGY UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Niken Deviana

**Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

ABSTRACT

Psychosocial life of early adulthood period will to increases be complex because beside the individual to enter the workforce, she/he also to face a variety the developmental tasks, the one of is married and fostering domestic life. If it fails within to made of intimacy so he will experience what is called isolation i.e. feel excluded from others, loneliness, blame themselves cause different with others. The aim of this research is to know the relation between self-compassion with loneliness, so the authors propose the hypothesis "there is a positive relationship between self-compassion with loneliness.", The subject in this study is the student of psychology Faculty of UMS, the 2016 grade that is an amount of one hundreds student. Sampling technique that used was incidental sampling, namely, anyone who by chance/incidental met with researchers can be used as a sample, when is seen the person that found it incidentally suitable as a data source. Measuring instrument which is used to reveal research variables there are 2 kinds of measuring instrument, namely: (1) the scale of self-compassion, and (2) the scale of loneliness. Data analysis in this study uses the product moment correlation, Based on the results, so is obtained the correlation between self-compassion with loneliness (r) is amount of 0.433 with $p = 0.000$ where $p < 0.01$, this means there is a very significant positive relationship between self-compassion with loneliness. That is, the higher self-compassion of negative aspects, then the higher the loneliness in college students, and conversely the lower self-compassion of negative aspects, then the lower also loneliness on a student. The empirical mean of the variable self-compassion is an amount of 56.52 with the mean hypothetic is an amount of 65. So the mean empirical $<$ mean hypothetic that means that generally, the UMS student of Psychology Faculty had self-compassion of negative aspects is low. Furthermore, the empirical mean of the variable loneliness is an amount of 66.51 with mean hypothetic is an amount of 75. So the mean empirical $<$ mean hypothetic which means generally the UMS students of Psychology Faculty has loneliness is medium. The role of self-compassion towards loneliness (SE) is an amount of 18.7%, which mean there is still 81.3% another factor besides the self-compassion that affects the loneliness, namely demographic characteristics, the setting of life, and the personality characteristics.

Keywords: Self-Compassion, Loneliness, A Student University.